nuovoconsumo

Il mensile per i soci Unicoop Tirreno ■ euro 1,50 gennaio-febbraio 2013 anno XXII 223

VITA INFAME

È la mancanza di cibo la principale minaccia per l'umanità. E intanto la finanza specula anche sulla fame.

ASSEMBLEE AUTONOME 2013

INTERVISTA AL PRESIDENTE MARCO LAMI E CALENDARIO DELLE ASSEMBLEE da pag. 28

SOLO PER TE

RACCOLTA PUNTI 2012-2013
VALIDA SOLO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

Per conoscere tutti i premi:
www.catalogosoci.unicooptirreno.com

IL DESIGN ITALIANO IN TAVOLA

DA GENNAIO A MARZO

LINEA HANNAH
sambonet

Emotiva, funzionale e contraddistinta da una grazia e una naturale eleganza, ogni pezzo della collezione concorre a sviluppare l'armonia in tavola. **LINEA HANNAH** tutta in acciaio inox 18/10 ha spessori e forme estremamente equilibrati, scultorei e allo stesso tempo sinuosi; per la sua linea ha vinto nel 1994 il premio "Compasso d'oro" il più antico ed autorevole premio di design.

Premi validi solo nei mesi indicati e disponibili fino ad esaurimento scorte.

USO E MANUTENZIONE

Prima dell'uso lavare accuratamente con acqua calda e saponi idonei evitando prodotti a base di cloro e candeggianti. Non usare spugne, panni abrasivi o pagliette metalliche.

SOLO PER TE

RACCOLTA PUNTI 2012-2013
VALIDA SOLO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

Per conoscere tutti i premi:
www.catalogosoci.unicooptirreno.com

GENNAIO

Posto tavola: forchetta, coltello, cucchiaio

prezzo per i soci
16,00 € oppure
350 punti
+ 9,00 €

PREZZO DI VENDITA AL PUBBLICO CONSIGLIATO DA SAMBONET
35,90 €

FEBBRAIO

Posate frutta e cucchiaino da tè

prezzo per i soci
14,00 € oppure
250 punti
+ 9,00 €

PREZZO DI VENDITA AL PUBBLICO CONSIGLIATO DA SAMBONET
30,50 €

MARZO

Forchetta posto tavola 3 pezzi

prezzo per i soci
15,00 € oppure
300 punti
+ 9,00 €

PREZZO DI VENDITA AL PUBBLICO CONSIGLIATO DA SAMBONET
31,50 €

cucchiaini moka 6 pezzi

prezzo per i soci
16,00 € oppure
350 punti
+ 9,00 €

PREZZO DI VENDITA AL PUBBLICO CONSIGLIATO DA SAMBONET
36,60 €

PASSA A COOPVOCE:
parli e mandi SMS a soli 5 cent.

5 cent

PER SEMPRE!

VOCE E SMS A 5 CENT

VERSO TUTTI I NUMERI NAZIONALI

ATTIVABILE
DAL 07 GENNAIO
AL 03 MARZO 2013

CONVENIENZA E TRASPARENZA

La tariffa promozionale “5 cent”, valida per chi porta il numero in CoopVoce dal 07 Gennaio al 03 Marzo 2013, permette di parlare a 5 cent al minuto ed inviare SMS a 5 cent verso tutti i numeri nazionali di rete fissa e mobile (sono escluse le numerazioni a sovraprezzo ed il traffico roaming). È previsto uno scatto alla risposta di 5 cent e la tariffazione è a scatti anticipati di 30 secondi da 2,5 cent. La tariffa promozionale è attivabile, nello stesso periodo, anche dai già clienti con un costo di attivazione pari a 9€, che verrà scalato dal credito residuo della SIM. L’opzione “100 amici al 50%” non è compatibile con la tariffa promozionale “5 cent”, per tutti i dettagli e le compatibilità con le altre offerte visita il sito www.coopvoce.it.

La solitudine dell'elettore

Le parole chiave della campagna elettorale tra propaganda, luoghi comuni e astratte dispute terminologiche. Piccolo dizionario ragionato ad uso del cittadino confuso. Per rimettere al centro i temi veri di ogni politica riformatrice: lavoro e uguaglianza.

Il voto è il momento più alto della democrazia e dunque richiede una spiccata capacità di giudizio che non sempre la propaganda aiuta ad esercitare. Spesso gli slogan hanno la meglio sul ragionamento e le promesse elettoralistiche oscurano i veri problemi. Quasi quattro giovani su dieci sono disoccupati. Un'intera generazione rischia di non avere un futuro o di averlo incerto e precario, per arrivare forse non si sa quando a una pensione di fame. Redditi e potere d'acquisto sono in caduta libera, il 41 per cento delle famiglie non arriva a fine mese (dati *Swg*), decine di imprese chiudono mentre la finanza continua le sue attività speculative e le banche comprano *Btp* invece di prestare soldi alle aziende. Di fronte ad urgenze come queste si assiste, almeno nella fase iniziale di questa campagna elettorale, ad un goffo esibizionismo di terminologie e luoghi comuni tanto nobili quanto astratti, utili solo a confondere le idee. C'è chi proclama il superamento della dialettica **destra-sinistra** in nome di un sano e incolore pragmatismo (generalmente di centro dove pare si concentrino tutte le virtù della politica). C'è la sterile competizione tra chi si dice più **progressista dei progressisti** e accusa di **conservatorismo** quanti cercano di opporsi allo smantellamento del *welfare*. Tutti poi sono **riformisti,** anche se viene il dubbio che qualcuno usi questa parola a sproposito perché o le riforme ci fanno del bene oppure è difficile chiamarle riforme. Una delle parole più abusate è **libertà**. Ma se non è riempita di contenuti sociali anche questa è una parola vuota. I francesi, non a caso, l'hanno associata ad uguaglianza e fraternità.

E infatti, la parola che può aiutare l'elettore confuso a ritrovare un barlume di luce è proprio **uguaglianza**. I dati diffusi dall'*Organizzazione Internazionale del Lavoro*, confermati dal *Fondo Monetario Internazionale*, dicono chiaramente che le diseguaglianze sono andate aumentando negli ultimi trent'anni e hanno contribuito a determinare quel problema di domanda e di spesa delle famiglie che a sua volta porta ad aggravare la crisi perché se la gente non può spendere, le aziende non producono e se non producono chiudono e licenziano. Incuranti di questa spirale perversa, le ricette economiche neoliberiste all'insegna dell'austerità per chi già non ce la fa a arrivare alla fine del mese, il rigorismo a suon di tagli e tasse applicati con l'accetta (ora tutti – persino il *Pdl* che l'ha istituita e Monti che l'ha applicata – ammettono che l'*Imu* è sbagliata) stanno spingendo sempre più famiglie nel baratro dell'indigenza e della povertà generando nuove e più profonde diseguaglianze con il rischio di uno scollamento insanabile tra mercato e democrazia, diritti di libertà e sviluppo economico. Forse è di questo che bisognerebbe parlare, cioè di come creare posti di lavoro e redistribuire il reddito a vantaggio di salari, stipendi e pensioni. E allora, intorno al tema del lavoro e dell'uguaglianza tornerebbero ad avere un senso anche termini come destra e sinistra, conservazione e progresso, riforme e controriforme. E soprattutto, di fronte al fallimento delle politiche liberiste, non sarebbe il caso di chiedersi se è possibile un'altra economia?

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

UDITO E BENESSERE

«Sento, ma non capisco le parole»

Chi ha problemi di udito spesso sente, ma non distingue le parole, che gli arrivano poco chiare, come fossero sfocate

La riduzione di udito si avverte quando si arriva a sentire che la voce va e viene, una sensazione fastidiosa, una sorta di intermittenza, **come se le parole fossero "sfocate"**. La conseguente difficoltà a seguire il filo del discorso crea un disagio che arriva a provocare isolamento, irritazione e, talvolta, imbarazzo. Oggi questo può essere affrontato meglio con la **nuova tecnologia Speech Guard**, un sofisticato sistema che, progettato per rimettere elettronicamente a fuoco la voce, è particolarmente utile nel **far capire meglio le parole**, rompendo così l'isolamento tipico di chi ha una difficoltà di udito. Grazie alle piccolissime dimensioni del chip **Speech Guard**, montato negli apparecchi acustici **Oticon**, questi risultano così piccoli che **scompaiono quando indossati**.

Collegabili senza fili a televisione e telefono

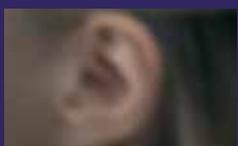
Ma non basta, i nuovi apparecchi acustici con tecnologia **Speech Guard** sono in grado di **collegarsi senza fili a televisori, telefoni fissi, cellulari**, portando i loro suoni nitidi e chiari direttamente al timpano. Gli apparecchi divengono degli autentici auricolari, **"invisibili" e personalizzati**.

Spesso la soluzione è più semplice di quello che sembra

Come funziona lo Speech Guard

Come non distinguere alcune lettere compromette la visione chiara, così la perdita di alcune parole compromette la capacità di seguire il filo del discorso. Chi ha una riduzione dell'udito, ha difficoltà a **distinguere soprattutto le parole che contengono alcune consonanti**, come la s, la t, la d, la v. Compito della nuova tecnologia **Speech Guard** (letteralmente "guardia della voce") è **proteggere le parole dal rumore** e schiarirle. Il risultato desiderato è un udito più a fuoco, con parole che guadagnano chiarezza, agevolando così la comprensione del discorso.

Speech Guard, il chip che **"rimette a fuoco la voce"**.

Ecco come funziona il chip **Speech Guard**

Udito sfuocato senza Speech Guard

Udito a fuoco con Speech Guard

Venga a scoprire come un calo di udito rimane un segreto

Il chip dello Speech Guard

Il nostro impegno per Lei:
AiutarLa ad udire i suoni e le voci che ama

La nostra garanzia per Lei:
45 giorni di prova con formula
"SODDISFATTI O RIMBORSATI"

Cecina (Livorno)
Via G. Amendola, 9/A Tel. 0586 / 686247
Da Lunedì a Giovedì ore 9.00/12.30 - 15.30/18.00

Portoferraio (Isola d'Elba)
Via G. Carducci, 138 Tel. 0565 / 918929
Il Venerdì ore 8.00/13.00 pomeriggio su appuntamento

info@audiovox2.191.it

nuovoconsumo

IL MENSILE PER I SOCI DI UNICOOP TIRRENO

Direttore responsabile
Aldo Bassoni
Redazione
Fabio Guidi
Rita Nannelli
Susanna Orlando
Beatrice Ramazzotti
Luca Rossi
Barbara Sordini
Cristina Vaiani
Hanno collaborato
Silvia Agostini
Barbara Autuori
Francesca Baldereschi
Alessandra Bartali
Barbara Bernardini
Salvatore Calleri
Luca Carlucci
Claudia Ciriello
Tito Cortese
Eleonora Cozzella
Jacopo Formaioni
Stefano Generali
Maria Carla Giugliano
Silvia Inghirami
Giovanni Manetti
Enrico Mannari
Simona Marchini
Massimiliano Matteoni
Roberto Minniti
Massimo Montanari
Giorgio Nebbia
Patrice Poinsotte
Paola Ramagli
Maria Antonietta Schiavina
Anna Somenzi
Miriam Spalatro
Claudio Strano
Mario Tozzi
Ersilia Troiano

223
gennaio-febbraio 2013

Progetto grafico e impaginazione
Marco Formaioni
per Studiografico M (Piombino.LI)
Impianti e stampa
Coptip Modena
Direzione e redazione
SS1 Aurelia Km 237
frazione Riotorto
57025 Piombino (LI)
tel. 0565/24720
fax 0565/24210
nuovoconsumo@unicooptirreno.coop.it
Editore
Vignale Comunicazioni srl
Pubblicità
Vignale Comunicazioni srl
cell. 3387382948
fax 0565/252531
sergio.iacullo@unicooptirreno.coop.it
Responsabile pubblicità
Roberta Corridori

Registrazione del Tribunale
di Livorno n. 695 del 24/07/2001
Iscrizione ROC 1557 del 4/09/2001

Tiratura prevista: 262.695 copie
Chiuso in tipografia il 15/1/2013

Font utilizzate
Testata **Titillium** [Accademia di Belle Arti di Urbino, 2007]
Titoli **Avenir** [Adrian Frutiger, 1988]
Testi Caslon 224 [Ed Benguiat ITC, 1988]

sommario

223

nuovoconsumo

fermo posta **nuovoconsumo** - SS 1 Aurelia Km 237 - Frazione Riotorto, 57025 Piombino (LI)
e-mail: **nuovoconsumo@unicooptirreno.coop.it**

Ombre **cinesi**

Sono una socia Coop da 30 anni e lettrice di Nuovo Consumo *sul quale trovo sempre qualcosa di interessante. Nel numero di novembre 2012 l'articolo di copertina, "Salute in crisi", parla del nostro comportamento circa la cura e la prevenzione sanitaria in un momento di forte crisi come quello che stiamo attraversando. La prevenzione dovrebbe cominciare dall'inquinamento atmosferico, acustico ed elettromagnetico e dalle tante sofisticazioni alimentari, dai pesticidi usati nelle colture, dagli ogm e dalle sostanze nocive che mettono dappertutto senza controllo.*

Mentre ascoltavo il Tg è passata una notizia: un normale controllo della Guardia di Finanza di Roma ai negozi di abbigliamento cinesi di piazza Vittorio Emanuele ha rilevato nei tessuti il 110 per cento di sostanze cancerogene in più del previsto. Un altro Tg in seguito ha raccontato che la Guardia di Finanza nelle Marche ha sequestrato una quantità di merce di fabbricazione cinese tra cui giocattoli che, se in mano ai bambini, possono provocare anche malformazioni. Mi sembra un controsenso parlare di tagli alla sanità se poi ci fanno ammalare con tanta leggerezza. Sono d'accordo sulla globalizzazione, ma a questo punto devo dire che in Italia ormai importiamo solo e soltanto dalla Cina. Con quale beneficio? Nessuno. I prodotti cinesi in Italia sono venduti nei negozi con personale cinese, o comunque non italiano, quindi ci tolgono lavoro, salute, serenità ecc. A questo punto noi non abbiamo più nulla da produrre sia per il mercato interno che per quello estero, ed è per questo motivo che siamo diventati un paese sempre più povero e in crisi anche morale. I nostri ragazzi sono sempre più scoraggiati, non vedono futuro e sono depressi e con la riduzione alla sanità non hanno nemmeno la possibilità di curarsi. Tante delle nostre piccole aziende sono state costrette a chiudere e quelle poche che ancora reggono non sono competitive. Vedo solo un futuro buio e mi dispiace per i figli e per i nipoti che sono sempre più tristi e delusi. Mi chiedo perché continuiamo ad importare con questo ritmo? Com'è possibile che nessuno dica stop e faccia ripartire la nostra economia? Siamo così succubi della Cina? Credo che a questo dovrebbero pensare i nostri politici sempre che trovino il tempo tra un furto e l'altro.
lettera

Silvia Agostini Responsabile Filo Diretto
di Unicoop Tirreno **Numero verde 800861081**

Rio delle Amazon

Visto che è sempre più difficile esprimere liberamente la propria opinione di consumatore (e di cittadino), mi auguro che su* Nuovo Consumo *ciò sia ancora possibile. Avendo cambiato repentinamente idea sugli acquisiti on line su Amazon, nel giorno stesso in cui ho creato un ordine ho chiesto che venisse cancellato. Richiesta rifiutata. La domenica nelle sue 24 h su Amazon si può ordinare, ma non si può cancellare un ordine. Mistero. Diversamente da altri canali, come* Ibs, *in cui ho sperimentato la possibilità di rimuovere un ordine che risulti pronto, ma non ancora spedito, il tutto nell'arco della stessa giornata. Voglio richiamare l'attenzione vostra e dei "colleghi" consumatori sul comportamento a mio avviso scorretto, ingiustificato, sgradevole di Amazon nel caso che ho presentato. Non v'è logica, se non contraria a quella del consumatore, una categoria sempre più svantaggiata.
via e-mail

Nascite sotto controllo

La campagna per l'aumento delle nascite si fa sempre più accesa: aumento degli assegni familiari, delle detrazioni per i figli ecc. (...). Anche alcuni scienziati (Piero Angela, ad esempio) sostengono questa campagna dicendo che prima tanti figli sostenevano pochi anziani e oggi è il contrario e questo viene interpretato negativamente. Quindi, con una teoria che definirei spicciola, ci si augura un aumento delle nascite a fronte dell'aumento degli anziani. Ma il sostegno, se c'è lavoro, è comprensibile, non certo, però, con i livelli attuali di disoccupazione giovanile. Le previsioni per il futuro sono rosee? Più nascite, più disoccupazione, più miseria, più fame per arrivare poi alle sommosse. Gli scienziati affermano anche che al mondo siamo troppi e che stiamo rovinando il Pianeta. E allora non dico certo di non fare più figli, ma solo di non incentivare le nascite e che se la popolazione diminuisce è più un bene che un male (...).
Sergio Galigani, Piombino (LI)

Bianco latte

Da qualche anno l'assortimento di latte fresco in Coop si è molto ampliato. Mi chiedo come la Cooperativa riesca a offrire il proprio latte fresco a un prezzo inferiore agli altri concorrenti. Mi chiedo anche: è latte italiano? Proviene da aree con maggiore disponibilità di prodotto? Ha proprietà organolettiche diverse, nonostante i valori di calcio, grassi, proteine riportati nella consueta tabellina siano analoghi a quelli del latte di altre marche?

Il latte fresco a marchio Coop è 100% italiano, proviene da Lombardia e Trentino e le proprietà organolettiche sono le stesse se confrontate con quelle proposte dagli altri marchi. Quello che ci distingue è, invece, il controllo di tutta la filiera produttiva e delle peculiarità igienico sanitarie. Per diventare nostri fornitori è, infatti, necessario sottostare a rigorose valutazioni rispetto ai requisiti dell'allevamento e ai processi strutturali e produttivi. Pertanto la nostra convenienza non deriva da una minore o diversa qualità del prodotto, ma dalla forza contrattuale che riversiamo su tutti i prodotti a marchio Coop a beneficio di soci e consumatori.

Segnalibretto

Ho smarrito il mio libretto di* Prestito Sociale *e vorrei sapere come fare per averne un duplicato.

Per avere un duplicato del proprio libretto di *Prestito Sociale* è necessario innanzitutto effettuare una denuncia di furto o smarrimento presso i Carabinieri che riporti il numero del libretto. Con questa documentazione, unita a un documento d'identità, il titolare si deve presentare allo sportello del *Prestito Sociale* nel punto vendita Unicoop Tirreno in cui è stato originariamente aperto il libretto.

Servizio Pit (lun., mer. e ven.: 9,30-13,30), fax 0636718333. **Info salute**: 0636718444; e-mail: **pit.salute@cittadinanzattiva.it**; **servizi**: 0636718555; e-mail: **pit.servizi@cittadinanzattiva.it; giustizia**: 0636718484; e-mail: **pit.giustizia@cittadinanzattiva.it.**

Capo d'accusa

Ho acquistato un capo d'abbigliamento durante il periodo dei saldi, ma giunta a casa mi sono accorta che il capo era danneggiato. Sono tornata al negozio per farmelo cambiare, ma la risposta è stata che per i capi acquistati durante i saldi non è prevista la sostituzione. Vorrei avere un vostro consiglio su quali sono i miei diritti. Cosa prevede la legge a tutela dei consumatori?
via e-mail

La normativa di riferimento per le modalità di svolgimento di queste vendite straordinarie è il Dlgs. n. 114/98 che ne regolamenta la messa in atto. Durante i saldi, si sa, si è disposti a fare file chilometriche pur di accaparrarsi capi firmati o prodotti a prezzi stracciati, ma spesso non si fa la dovuta attenzione agli acquisti che si fanno. È sempre meglio verificare i prodotti prima dell'acquisto per non incappare in spiacevoli sorprese. Detto ciò, è evidente che anche durante il periodo dei saldi, se la merce acquistata è difettosa, la tutela del consumatore è disciplinata dal *Codice del consumo* e il rivenditore sarà tenuto a sostituire il capo difettoso anche se dichiara che gli articoli in saldo non si possono cambiare. La garanzia per legge si può esercitare entro 2 anni dall'acquisto del bene e può consistere, oltre che nel cambio della merce, anche nella riparazione gratuita o nella riduzione del prezzo, purché il consumatore conservi lo scontrino. Considerate le tutele a sua disposizione, le consigliamo di tornare presso il punto vendita e far valere i suoi diritti.

In caso di riscontro negativo da parte del negoziante, potrà sempre inoltrare un reclamo formale a mezzo raccomandata a/r, con diffida ad adempiere secondo le disposizioni legali previste in materia.

Se poi non dovesse risolvere in fase di reclamo, potrà sempre rivolgersi a *CittadinanzAttiva* per ricevere assistenza in merito.

Info

> *Codice del consumo* - Dlgs.206/05 e successive modifiche

> *Occhio ai saldi*: i consigli di Cittadinanzattiva www.cittadinanzattiva.it

> *Camera di commercio:* www.camcom.gov.it

> Decreto legislativo n. 114/98 www.cittadinanzattiva.it/approfondimenti/consumatori/beni-di-consumo/2798-occhio-ai-saldi.html

Claudia Ciriello
consulente *Pit* - Area consumatori e servizi di pubblica utilità di *CittadinanzAttiva*

Cambio automatico

Prendo una pensione sociale. Mi hanno detto che è stata adeguata all'aumento del costo della vita. Siccome nella pensione di gennaio c'erano altri addebiti non ho capito di quanto è aumentata la mia pensione. Posso saperlo?

Da gennaio le pensioni inferiori a tre volte il minimo sono state aumentate del 3 per cento per effetto della perequazione che è automatica. Ogni anno l'*Istat* – Istituto nazionale di statistica – calcola di quanto sono aumentati i prezzi dei prodotti più usati dalle famiglie operaie e impiegatizie. E si è visto che le buste paga e gli assegni pensionistici hanno subito una svalutazione del 3 per cento.

Grazie a questo scatto, le pensioni al

Il grande **sonno**

Ho letto che si dimagrisce dormendo e che, se una persona ha un sonno disturbato, non solo ha difficoltà a dimagrire, ma rischia addirittura di ingrassare. Si tratta dell'ennesima bufala sul dimagrimento?

Quest'informazione ha un fondo di verità, perché durante le prime ore di sonno si ha il picco di rilascio dell'ormone della crescita (GH) che è un formidabile brucia grassi. L'ormone della crescita non ha soltanto la funzione di mobilitare i grassi, ma anche di stimolare l'aumento della massa muscolare e la rigenerazione dei tessuti. Nei bambini promuove la crescita (da qui il nome dell'ormone), ma continua a essere prodotto anche in età adulta. Purtroppo, però, questa produzione decresce con l'età e a 50 anni la sua secrezione è più che dimezzata rispetto ai 20 anni.
Un processo irreversibile che si può contrastare e rallentare in molti modi naturali come, ad esempio, con una costante attività fisica e una sana alimentazione. La secrezione dell'ormone della crescita è inibita dall'iperglicemia, questo è il motivo per il quale è sconsigliato mangiare troppi carboidrati la sera tardi, perché l'eccesso di glucosio nel sangue ostacolerà il rilascio di GH nelle prime fasi del sonno.
Per tornare al tema della domanda, aggiungo che un sonno disturbato è pure un fattore stressogeno che aumenta la secrezione di cortisolo (uno degli ormoni dello stress) con l'effetto, tra l'altro, di favorire l'accumulo di grasso viscerale e l'impoverimento della massa muscolare.
Dormire bene ci può aiutare a dimagrire, se contemporaneamente curiamo l'alimentazione e manteniamo un bilancio energetico moderatamente negativo. Da solo il sonno non fa il miracolo di farci dimagrire.

** Biologo nutrizionista*

Compagnia di verdura

Sono un po' in sovrappeso da anni, ma non ho problemi di salute. Vorrei sapere se esiste un alimento che mi aiuti a mantenermi sano, senza fare particolari rinunce alimentari.

Esiste un'intera classe d'alimenti che possono fare al caso suo: le verdure. È sufficiente che adotti una sola regola, ma categorica, sia a pranzo che a cena: mangi almeno 300 grammi di verdure (crude o cotte), dopo può mangiare quello che desidera. Il loro contenuto di vitamine, minerali, antiossidanti e di fibra, l'aiuteranno a ridurre i danni di un'alimentazione eccessiva. Con la speranza, però, che questo rappresenti il primo passo verso ulteriori miglioramenti del suo stile di vita.

---

minimo sono passate da 481 a 495,43 euro. L'assegno sociale, invece, sale a 442,30 euro al mese. Chi ha la maggiorazione riceve, invece, 455,30 euro con più di 65 anni e 631,87 euro con più di 70 anni. Anche le pensioni d'invalidità sono aumentate del 3 per cento. L'invalidità civile diventa 275,87 euro con più di 18 anni e 631,87 con più di 60 anni. L'indennità di accompagnamento per gli invalidi totali sale a 498,25 euro.

Come ogni anno gli assegni sono stati adeguati al costo della vita sulla base di un dato provvisorio, riferito all'indice *Istat* di settembre 2012, per dare modo agli enti previdenziali di pagare puntualmente gli importi rivalutati con la rata di gennaio. Fermo restando che, se a fine dicembre l'inflazione dovesse risultare più o meno elevata, l'eventuale differenza verrà recuperata con la prima rata del 2014.

ora legale di Salvatore Calleri

Election day

Dalla lotta alla corruzione alla riduzione del carico fiscale, dall'impegno per la sicurezza stradale alla difesa dei diritti delle donne. Richieste ai candidati per le prossime elezioni politiche.

È tempo di elezioni, cari lettori. A un presidente di una fondazione antimafia come me, il periodo di elezioni porta sempre via del tempo prezioso per dedicarsi ad altro, viste le pressioni, simpatiche per fortuna, che i vari candidati alle primarie, e non, esercitano dietro le quinte per il raggiungimento di un posto al sole... ossia lo scranno parlamentare. Mi è capitato pressoché di tutto. Dalla firma da apporre, preziosissima come non mai, per un candidato alle primarie di fine anno. Alla presenza in una conferenza stampa, rigorosamente a titolo personale, per un amico "vero", da un altra parte. Alla firma di petizioni varie per gli esclusi. Alle lettere riservate per chi tieni davvero che venga candidato. Alla richiesta di chi, in liste lontano dai tuoi ideali e con i quali *leader* sei magari in rapporti si cortesi ma non idilliaci. Ma tant'è, una buona parola e una pacca sulle spalle non si negano a nessuno. A tratti mi sono persino divertito molto. In alcuni casi ho assistito a crisi depressive di chi, persona perbene, si è sentita esclusa. Le mie democratiche pressioni hanno avuto effetto e mi trovo nella simpatica condizione di poter esprimere una mezza dozzina di persone brave e competenti in diversi partiti e coalizioni che baciati dal sole saranno. A questo punto, da autentico lobbista perbene, chiederò loro alcune cosette per il paese: una legislazione più efficace in materia di lotta alla corruzione, falso in bilancio e autoriciclaggio; incentivi per il settore automobilistico in crisi da anni; la riduzione del carico fiscale, *Imu* compresa, che ha demolito la capacità di spesa della classe media; un'interpellanza parlamentare sulla strage di cani che avviene nel palermitano da mesi senza che le autorità intervengano; il recepimento delle proposte della fondazione Caponnetto che potete scaricare da http://stopmafia.blogspot.it/2012/11/proposte-del-decennale-della-fondazione.html; un impegno per una vera sicurezza stradale; un'attenzione ancora maggiore ai diritti delle donne. Cari lettori non mi accontento di poco, lo so, ma sono esigente, lo sanno anche loro e li metterò al corrente di questo articolo, sicuro che lo apprezzeranno.

Eco-guida **sicura**

Portatili, cellulari e *tablet* possono facilitarci la vita, ma la velocità con la quale li acquistiamo e poi li gettiamo sta avendo un serio impatto sul Pianeta. Le aziende *hi-tech* hanno fatto progressi per rimuovere le sostanze chimiche tossiche. Ma non basta. *Greenpeace* chiede che non utilizzino più energia sporca – una delle maggiori cause dei cambiamenti climatici – nel loro ciclo produttivo. Nella sua diciottesima edizione dell'*Eco-guida* ai prodotti elettronici, l'organizzazione ambientalista ha classificato sedici aziende in base all'impegno e ai progressi messi in atto su tre criteri: consumi energetici, sostenibilità ambientale dei prodotti e delle politiche aziendali. La guida non assegna punteggi su prodotti specifici, ma valuta le politiche generali e le pratiche dell'azienda per fornire al consumatore una fotografia della sostenibilità dei più grandi nomi del settore. A svettare in cima alla classifica l'azienda indiana *Wipro* grazie ai suoi sforzi per abbracciare le energie rinnovabili e promuovere politiche energetiche verdi in India. *Hp* è scesa, invece, dal primo al secondo posto, mentre *Nokia* è passata dal quarto al terzo. *Acer*, grazie anche agli impegni ambiziosi di riduzione delle emissioni di gas serra, sia nella produzione che nella catena di fornitura, è stata la società che ha conseguito i maggiori progressi, risalendo dal nono fino al quarto posto. *Dell* è scesa dal terzo al quinto; *Apple* è scesa dal quinto al sesto, mentre *Blackberry RIM* rimane all'ultimo posto.

Dopo i passi avanti fatti dall'industria elettronica nell'eliminazione delle sostanze pericolose, ora la prossima grande sfida ambientale dovrà essere ridurre la produzione di gas serra e garantire ai consumatori prodotti costruiti e alimentati con energia rinnovabile. Grazie alla pressione dei consumatori, le aziende possono attirare l'attenzione della politica sul tema della sostenibilità, portando innovazione e creando un mercato dell'elettronica che guidi l'economia verso un futuro più verde.

Consulta l'*Eco-guida*: www.greenpeace.org/italy/it/campagne/inquinamento/Elettronica-verde/eco-guida/

Maria Carla Giugliano
ufficio stampa Greenpeace

In alto mare

Entro la fine di questo secolo l'innalzamento del livello del mare nel mondo sarà di almeno 80 o 90 centimetri, anche al di sopra delle stime dell'ultimo rapporto dell'IPCC, il gruppo intergovernativo di esperti sul cambiamento climatico. A sostenerlo un gruppo di scienziati dell'Università di Trento in uno studio pubblicato sulla rivista scientifica "Global and Planetary Change". Secondo gli esperti per arginare il fenomeno, che provocherebbe la rinuncia, anche nel Mediterraneo, di grandi aree utilizzate oggi per la produzione agricola, è necessario ridurre drasticamente e da subito le emissioni di gas serra.

Occhio alla pinna

Stretta del Parlamento Europeo alla pratica del finning, *l'asportazione delle pinne degli squali a bordo dei pescherecci. Un regolamento salva-squali, approvato nei giorni scorsi a larghissima maggioranza dagli eurodeputati di Strasburgo, pone fine al sistema di deroghe che aveva consentito fino ad oggi di aggirare il divieto, attivo già da dieci anni ma largamente disatteso. Il divieto di* finning, *attivo dal 2003, proibisce di "spinnare" gli squali a bordo dei pescherecci e impedisce che gli squali senza pinne siano ributtati in mare, spesso ancora vivi.*

Diritto e rovescio

Ma il diritto oggi coincide con i diritti delle persone?

Un mio giovanissimo amico, prossimo a dover scegliere l'indirizzo universitario, ha deciso di iscriversi alla facoltà di Giurisprudenza. Non tanto, mi ha detto, perché particolarmente attratto fin da ora dalla professione di avvocato o di giudice o di pubblico funzionario, ma perché interessato ad approfondire comunque lo studio del diritto: del diritto, ha aggiunto, inteso come "i diritti delle persone".

Tale precisazione, che potrebbe suonare puntigliosa se non superflua, mi è parsa dare singolare autenticità alla scelta di questo ragazzo, nel momento in cui lo stato di diritto sembra a volte, ai nostri occhi preoccupati, più proiettato su una cristallizzata gestione burocratica del diritto positivo che sulla concreta, dinamica considerazione dei diritti innati delle persone. Che poi questa suggestione preziosa mi sia venuta da un liceale diciottenne mi ha confermato, una volta di più, che occorre guardarsi dai giudizi generici e sbrigativi che si usa dare sulla pretesa pochezza delle nuove generazioni.

La questione, mai risolta, della costante aderenza del diritto positivo ai diritti imprescindibili degli individui si è riproposta con clamore in Italia, in questi mesi, in riferimento a quel dilemma "lavoro o salute" in cui si sono condensate le problematiche di tanta parte dei nostri insediamenti industriali e della nostra pianificazione urbanistica più e meno recente.

Si sa bene che il caso dell'*Ilva* di Taranto se è quello che ha avuto la maggiore risonanza non è certo l'unico o uno tra i pochi, probabilmente neppure il più grave: sul territorio italiano c'è di tutto, e anche di peggio. In realtà da almeno trent'anni la comunità nazionale accetta, senza dirselo, di convivere nella confusione del diritto, quella, appunto, che riesce a mettere paradossalmente in conflitto tra loro gli oggetti di diritti inalienabili quali la salute e il lavoro. Ricordo bene l'accusa di essere portatori di una "cultura antiindustriale" che ci piovve addosso, una trentina di anni addietro, semplicemente per avere indicato al pubblico, in trasmissioni televisive o sui giornali, l'incongruità di certi sistemi produttivi, la fraudolenza di taluni metodi di vendita.

Povere parole, che uso balordo se ne faceva e se ne fa!

È cultura industriale quella che ha determinato la situazione dell'*Ilva* o la sentenza dell'*Eternit*? Lo è la sistematica dismissione di capacità imprenditoriale e conseguente rincorsa al "bene rifugio" della speculazione finanziaria? Di quale cultura industriale è oggi portatrice, tanto per fare un nome, la *Fiat* di Marchionne e di Elkann?

È con questioni di questo tipo e di questa mole che oggi si misura il diritto: se lo si vuole intendere, appunto – secondo la definizione del mio giovane amico Giovanni, che credo sia da condividere – come "i diritti delle persone".

beni di consumo di Rita Nannelli

Non siamo alla frutta

*Sempre più biologico, ma sempre meno frutta e verdura. Secondo i dati dell'*Ismea *(Istituto di servizi per il mercato agricolo alimentare) i prodotti* bio *hanno registrato un incremento del 6 per cento nei primi sei mesi del 2012, mentre non più del 4 per cento degli italiani consuma le 5 porzioni al giorno di frutta e verdura indicate dall'*Organizzazione Mondiale della Sanità *e il 19 per cento non mangia neanche un'arancia o una mela, spinaci o un piatto di carote. E tra gli adolescenti la percentuale sale al 33 per cento. Dal consumo annuo nel 2000 di 450 kg a famiglia si è passati a 347 kg nel 2011, con un meno 23 per cento. Inoltre l'*Osservatorio Nomisma sui Consumi Alimentari *ha rilevato che se i genitori mangiano frutta e verdura ogni giorno in almeno due occasioni i figli seguono il buon esempio: il 75 per cento le mangia ogni giorno rispetto al 54 per cento dei bambini con genitori che ne fanno un consumo occasionale. A condizionare le scelte – non certo a vantaggio dell'ortofrutta – nelle famiglie con figli al di sotto dei 12 anni la pubblicità nel 15 per cento dei casi e la presenza di regali allegati nel 16 per cento, con il successo assicurato di merendine, bibite gassate e patatine.*

Sotto pressione

Papin, l'uomo che inventò la pentola a pressione.

Le lettrici e i lettori che usano con successo una pentola a pressione rivolgano un grato pensiero al grande fisico francese Denis Papin (1647-1712) scomparso trecento anni fa. L'invenzione della pentola fu un sottoprodotto delle ricerche condotte con grande energia per fabbricare una macchina a vapore, capace di muovere un pistone e una ruota. Tutti i tentativi precedenti di una simile macchina erano stati fatti sfruttando il modesto aumento di volume dell'aria, quando viene scaldata. Papin, invece, sfruttò l'aumento, di circa 1.700 volte, del volume dell'acqua quando passa dallo stato liquido a quello di vapore. Nato in Francia, Papin si laureò in medicina, ma dal 1671 si dedicò alla costruzione di pompe ad aria in collaborazione con Huygens; nel 1675 passò a Londra dove lavorò con Boyle e con Hooke. Nel 1681 andò a Venezia come direttore dell'Accademia delle Scienze, carica che abbandonò perché le autorità non vollero potenziare l'istituzione. A questo punto non poté tornare in Francia perché apparteneva a una famiglia di Ugonotti, i protestanti banditi dalla Francia da Luigi XIV, uno sconsiderato provvedimento che costrinse molti dei migliori ingegni francesi a emigrare e portare le loro conoscenze in altri paesi. Papin andò a insegnare matematica nell'Università di Marburgo in Germania, dove continuò i lavori sulla macchina a vapore e inventò vari ingegnosi sistemi di sollevamento delle acque, un sottomarino, varie macchine da guerra e un battello con le pale. Nel 1707 tornò a Londra dove finì la sua agitata vita. Al periodo in cui era in Germania risale la pubblicazione, nel 1690, del trattato in cui è descritta la macchina a vapore, da cui presero lo spunto tutti gli inventori successivi che dettero vita alla rivoluzione industriale del Settecento e alla nascita della società industriale moderna. Nei mesi scorsi l'Accademia dei Georgofili di Firenze ha dedicato un convegno per il 300° anniversario della morte di Papin. Al 1679 risale l'invenzione di Papin di una pentola col preciso scopo di cuocere in minor tempo e meglio gli alimenti: un recipiente perfettamente chiuso nel quale era posto l'alimento da cuocere e acqua; col riscaldamento l'acqua si trasformava in vapore che raggiungeva una temperatura superiore a quella di normale ebollizione dell'acqua. Ci sarebbero però voluti molti decenni prima che l'idea si trasformasse in un diffuso apparecchio adatto per la cottura su larga scala e poi a livello domestico. Già nell'Ottocento un certo Georg Gutbrod aveva commercializzato una pentola a pressione, ma la sua invenzione non ebbe successo. Sarebbe stato necessario arrivare agli Anni Trenta del Novecento per vedere in commercio le prime pentole a pressione per uso domestico, in Germania, in Francia, negli Stati Uniti dove fece la sua apparizione alla Fiera Mondiale di New York del 1939. Il vero successo sarebbe, però, arrivato dopo la Seconda Guerra Mondiale con i modelli che ormai sono presenti in quasi tutte le case e il cui successo è dovuto al perfezionamento della valvola di sicurezza che fa sfiatare il vapore quando raggiunge una pressione pericolosa. ■

chissà cosa di Jacopo Formaioni

Cassette di risonanza

Era il 1963 e la Philips *lanciava un oggetto prezioso per tante generazioni: si chiamava* compact cassette *o musicassetta e da allora è sempre rimasta nelle nostre orecchie. Compagna di decenni di storia della musica, la cassetta ha vissuto il suo boom grazie al* walkman *e alla sua versatilità: il suo nastro magnetico con due lati permetteva facilmente di registrare l'lp da un amico o comporre con pazienza* compilation *casalinghe dalla radio. Ma dopo aver girato a lungo nei mangianastri, la musicassetta ha ceduto il passo a cd e mp3. Ritirata dal mercato nel 2008, la cassetta è entrata ufficialmente tra i reperti archeologici del Novecento, con oltre 500 milioni di pezzi ancora in circolazione, finiti in parte in mercatini dell'usato e in musei come cimelio o rielaborati come opere d'arte. E magari nei vostri vecchi* walkman *provate a premere play.*

Assenza ingiustificata

Nel dibattito politico italiano il grande assente è l'ambiente.

Provate a cercarlo nei programmi dei partiti che si presentano alle prossime elezioni nazionali, nelle dichiarazioni dei leader politici, nei salotti televisivi o nelle pagine dei quotidiani. Per quanto vi sforzerete è sicuro che non riuscirete a trovarlo. È lui, il grande assente dal dibattito politico italiano di queste settimane, l'ambiente. Non c'è niente da fare, non lo si trova quasi da nessuna parte, con qualche piccola, lodevole eccezione che, però, non si traduce in linea programmatica o meno che meno in uno dei punti fondamentali dell'azione dell'eventuale, futuro Governo. Non solo: provate a vedere quali uomini dovrebbero rappresentare le istanze ambientaliste nel nuovo Parlamento, visto che anche nomi importanti degli *Ecodem* italiani rischiano di non avere più diritto di cittadinanza. Non che negli altri paesi le cose vadano tanto meglio, ma almeno in Francia e in Germania le istanze ambientaliste trovano traduzione politica in partiti che arrivano a contare due cifre percentuali, che hanno leader storici convincenti e che condizionano le linee di Governo e arrivano ad amministrare le città. Da noi i *Verdi* sono letteralmente spariti dalla scena con le loro giuste istanze. Nell'area del Centrodestra, a parte un vago accenno alle energie rinnovabili, per il resto, come da lunga tradizione, è tabula rasa: non un concetto, non una riga, non una parola. In quest'area l'ambiente è un fastidio che va eliminato quanto prima e che produce solo problemi e ostacoli alla libertà di intrapresa. Sull'*Ilva* di Taranto, come sugli inceneritori, come sulle centrali nucleari o sulla moltiplicazione di case e strade in quest'area politica si hanno le idee molto chiare: prima si distrugge il territorio e si tramuta tutto in merce, poi vediamo se resta qualcosa. L'idea di natura è quella di *Milano2* del suo fondatore: verde "artificiale" piegato alle esigenze degli uomini. Nel campo ambientale centristi e montiani si differenziano poco da questo: l'ambiente serve per trarre profitti e il capitale naturale deve diventare tutto capitale finanziario. L'acqua, per esempio, deve diventare servizio nelle mani di chi sa realizzare profitti, mentre i rifuti si bruciano e peccato aver perduto la possibilità di costruire centrali nucleari che tanto quelle francesi sono vicine. Ma si sa, gli ambientalisti non vogliono le discariche e neppure gli inceneritori, vogliono l'acqua pubblica, e le energie rinnovabili, si oppongono al nucleare e rendono difficile la realizzazione delle opere faraoniche. Per non parlare dell'opposizione ai condoni edilizi e all'abusivismo. Ci ricordano che il consumo di suolo è una vera e propria emergenza nazionale che procede al ritmo impressionate di 200mila ettari all'anno. E ci dicono che l'economia è un sottosistema della biosfera, ragione per cui la biodiversità va preservata insieme alle coste e alle paludi del paese. È troppo sperare che di queste cose si riesca a parlare durante la campagna elettorale e che diventino, anche solo in parte, impegni per la successiva azione di Governo?

#mariotozzi

al naturale di Stefano Generali

Febbre gialla

Sulla scia di Stati Uniti ed Europa, anche l'India ha lanciato nei giorni scorsi un'indagine anti-dumping *contro i pannelli solari low cost realizzati in Cina ed esportati in tutto il mondo. La Cina è accusata di vendere all'estero i propri prodotti a prezzo inferiore di quello di produzione, danneggiando così la competizione internazionale e i mercati in cui vengono esportati. Contestualmente la Commissione Europea ha anche avviato una inchiesta per accertare se siano illegittimi gli aiuti statali concessi dal Governo di Pechino alla propria industria. Quella solare è una vera e propria guerra che si sta combattendo a colpi di sovvenzioni da una parte e dazi doganali dall'altra, nel tentativo di frenare l'avanzata cinese in questo settore.*

Tortelli ripieni

Oggi sono sinonimi, ma in passato il tortello era l'involucro di pasta e il raviolo il contenuto.

Oggi sono praticamente sinonimi: magari hanno forme diverse o cambiano nel ripieno, ma i nomi sono di fatto intercambiabili. Parlo dei "tortelli" e dei "ravioli". In origine non era così. Nel Medioevo, quando fu inventata la pasta ripiena, "tortelli" e "ravioli" erano due cose diverse. "Tortello" era l'involucro di pasta, il contenitore. Termine derivato da "torta", la specialità gastronomica dell'epoca, una geniale invenzione per racchiudere, cuocere, trasportare il cibo dentro una crosta di pane poco lievitato, molto duro, spesso immangiabile. In una civiltà che nel frattempo stava sviluppando la cultura della pasta, era abbastanza naturale che nascesse l'idea di utilizzare anche la pasta – dopo averla ritagliata in piccoli pezzetti – per contenere ingredienti di vario genere. "Io credo nella torta e nel tortello: l'una è la madre e l'altro il suo figliuolo", proclama Margutte nel *Morgante* di Luigi Pulci. Proseguendone il credo, aggiungeremo che i tortellini (o "tortelletti", come si chiamavano nel Medioevo) ne sono i nipoti.

"Raviolo" invece era l'interno, il contenuto: la polpettina di carne, o di formaggio, o di verdura, o di qualsiasi cosa che entrasse nel tortello dopo essere stata opportunamente "raviolata" (in certi dialetti italiani esiste ancora questa curiosa parola, a indicare il gesto di accarezzare la polpettina facendola rotolare su se stessa).

Dunque il raviolo può essere nudo: nel XIII secolo, il francescano Salimbene ricorda di avere mangiato per la festa di Santa Chiara dei "ravioli senza crosta di pasta". A loro volta, i tortelli possono essere vuoti: uno dei più antichi ricettari italiani, nel XIV secolo, spiega che si possono fare di qualsiasi forma, a ferro di cavallo, a fibbia, ad anello, a forma di animale... e alla fine aggiunge: "puoli empiere, se tu vuoli". Se vuoi, puoi riempirli. Ma non è detto che accada. Una cronaca medievale racconta che i cittadini di Parma, in un anno di grave penuria alimentare, non avevano nulla da mettere dentro le torte ma continuavano ugualmente a prepararle, lasciandole vuote. Lo stesso avrebbero potuto fare coi tortelli.

I ricettari italiani hanno a lungo conservato questa distinzione. Bartolomeo Scappi nel Cinquecento prevede ravioli "con spoglia" o "senza spoglia". Nel Seicento Giovanni Del Turco prescrive come fare i ravioli "con il medesimo ripieno dei tortelli, ma senza spoglia". Pellegrino Artusi alla fine dell'Ottocento ci fa capire che la distinzione ormai non funziona più. Dopo aver dato la ricetta dei "ravioli all'uso di Romagna", semplici gnocchetti di farina, ricotta, parmigiano e uova (dunque ravioli nel senso antico), passa ai "ravioli alla genovese" e commenta: "Questi, veramente, non si dovrebbero chiamar ravioli, perché i veri ravioli non si involgono nella sfoglia". Intanto però li chiama ravioli.

il buongustaio di Silvia Inghirami

Polenta al centro

Sono molti i settentrionali che credono di essere i veri "polentoni" d'Italia. Ma non sanno che al Centro la farina di granoturco è membro d'onore della cucina popolare da secoli. La sagra della polenta più antica d'Italia, accompagnata da salsicce e formaggio, si svolge in Emilia Romagna, a Tossignano (BO) dal lontano 1622: quest'anno l'appuntamento è per domenica 12 febbraio. Lontane origini ha anche la Sagra della Polenta *di San Costanzo, la più antica delle Marche, che si svolge a metà marzo. Gli abbinamenti vanno dal merluzzo all'aringa alla mortadella. Aringa e baccalà accompagnano anche la polenta di farina di castagne celebrata in Toscana, a Vernio (PO), durante la* Festa della Miseria *il 17 febbraio. L'abbinamento, invece, tra polenta gialla e cinghiale ci porta nel Lazio, per la* Sagra della Rencocciata *in programma il 26 febbraio a Licenza, piccolo centro all'interno del parco dei monti Lucretili.*

La stangata

A partire dal primo gennaio nuovi pesanti aumenti per le famiglie. Dal canone* Rai *alla* Tares*, dalle imposte su conti correnti, titoli e banco posta, alla nuova impennata della bolletta energetica.

■ **Aldo Bassoni**

Era appena scoccata la mezzanotte del 31 dicembre e con i tappi dello spumante sono volate subito in alto le nuove tariffe che, con l'introduzione della *Tares* al posto di *Tarsu* e *Tia*, dreneranno dalle famiglie in media 64 euro annui. E mentre festeggiavamo l'arrivo del 2013, aumentava anche il canone *Rai*. Dalla mattinata freddina del primo gennaio, proprio in pieno inverno, è aumentato anche il gas di una ventina di euro. E al risveglio dal giusto relax delle festività, non potevano mancare nuove tasse e balzelli sui conti correnti, i depositi titoli, il banco posta. A mettere insieme tutta questa roba, sommata agli effetti delle manovre recessive degli ultimi 13 mesi e al previsto aumento dell'*Iva* dal 21 al 22 per cento che scatterà il primo luglio, viene fuori una cifra pesante, poco al di sotto dei 1.500 euro a famiglia. I conti li ha fatti l'*Osservatorio Nazionale Federconsumatori* (v. box nella pagina a fianco). Facile immaginare quali saranno le conseguenze di questa nuova stangata: pesanti ricadute sulle condizioni di vita di tante famiglie, già duramente provate, e sull'economia in generale che dovrà continuare a fare i conti con una profonda e prolungata crisi dei consumi. Sulla quale inciderà non poco anche la spesa alimentare colpita anch'essa da una diabolica spirale inflattiva.

Arriva la Tares

Il nome fa pensare a qualche meraviglioso supereroe di cartone, ma in realtà non c'è niente di eroico in questa sigla che sta per "Tassa rifiuti e servizi". La *Tares* costerà di più nonostante la scomparsa dell'*Iva* del 10 per

cento illegittimamente applicata sulla *Tia* da molti comuni, anche se, dopo la sentenza della Corte Costituzionale del 2009, né Berlusconi né Monti hanno messo mano alla restituzione dell'*Iva* pagata e non dovuta da quasi 20 milioni di cittadini tra il 1999 e il 2012. E poi, siccome la *Tares* include l'intero costo del servizio di smaltimento rifiuti, mentre dove si applicava la *Tia* il livello di copertura era del 95 per cento e dove si applicava la *Tarsu* era tra l'80 e il 95 per cento, per coprire la differenza, ci sarà un nuovo aumento mediamente di 11 euro per chi pagava la *Tia* e di 50 euro per chi pagava la *Tarsu*. Ma non è finita qui: dal primo aprile è previsto un nuovo aumento del 25 per cento. In più, si dovranno pagare anche altri servizi cosiddetti "indivisibili", tipo l'illuminazione pubblica, un tanto al metro quadro, per un importo medio annuo di 30 euro. «È necessario che l'adozione dei piani tributari da parte dei comuni sia sostenibile per i bilanci delle famiglie – dice **Mauro Zanini**, vicepresidente *Federconsumatori* – e che vengano generalizzate le tariffe sociali a fronte delle condizioni critiche in cui versano milioni di cittadini. Considerando poi che con l'*Imu* e l'addizionale *Irpef* la fiscalità locale incide per il 30 per cento sulla pressione fiscale complessiva – aggiunge Zanini – occorre rivedere urgentemente i decreti attuativi del federalismo fiscale rendendoli più equi».

Poveri noi

Gli aumenti previsti nel 2013.

L'*Osservatorio Nazionale Federconsumatori* ha calcolato le previsioni di aumento di prezzi e tariffe in arrivo nel 2013. Tali previsioni discendono da considerazioni quali: mantenimento o aumenti contenuti dei costi energetici dopo quelli elevati del 2012, aumenti dei prezzi internazionali delle derrate alimentari, pesanti ricadute su prezzi e tariffe derivanti da *Imu* applicata sui settori produttivi. Dai carburanti alle bollette di luce e gas anche se con aumenti più contenuti rispetto al 2012, dalla nuova tariffa dei rifiuti, questa sì in forte aumento e inoltre dall'ulteriore incremento dell'*Iva* che scatterà da luglio. La stangata prevista sarà, in media, di 1.490 euro a famiglia.

***Euro annui rapportati universo famiglie* Istat**

alimentazione (+5%)	299
trasporti (treni e servizi locali)	83
servizi bancari + mutui + bolli + tasse	118
carburanti (comprese accise regionali) derivati del petrolio, detersivi,	132
plastiche e prodotti per la casa	115
assicurazione auto (+5%)	61
tariffe autostradali (+2%)	38
tariffe aeroportuali	31
tariffe gas (+3%)	39
tariffe elettricità (+3%)	11
tariffe acqua (+5-6%)	26
tariffe rifiuti (+25%)	64
riscaldamento (+4%)	44
addizionali territoriali	163
scuola (mense-libri)	94
tariffe professionali-artigianali	114
tariffe postali + canone *Rai*	58
TOTALE	**1.490**

In aumento

Intanto è arrivato anche l'aumento del gas quando proprio ce n'è più bisogno. Non dell'aumento s'intende, ma del gas per riscaldarci. In tre anni la bolletta energetica è cresciuta costantemente. Solo l'anno scorso il 15,3 per cento in più per l'elettricità e il 12 per cento per il gas rispetto al 2011. Facendo un rapido calcolo, sono circa 200 euro. Le organizzazioni dei consumatori si battono da anni per una riduzione dell'eccessiva imposizione fiscale, specialmente sul gas che incide del 35 per cento a fronte di una media europea del 20. Ci sarebbe qualcosa da dire anche sull'opportunità di mantenere l'*Iva* al 21 per cento dato che il metano per il riscaldamento andrebbe considerato un bene di prima necessità e non un consumo di lusso.

La lista degli aumenti più significativi continua con il 58 per cento per i costi di gestione del banco posta il cui canone annuo è salito da 31 a 48 euro e sulle tasse che colpiranno conti correnti e portafogli titoli secondo criteri di equità alla rovescia, per cui in proporzione chi ha meno paga di più. Si spenderà di più anche per il canone Tv nonostante un servizio pubblico lottizzato e di discutibile qualità. Insomma l'austerità colpisce ancora. «Le parole d'ordine per risollevare le sorti delle famiglie e dell'economia sarebbero altre – dicono **Elio Lannutti** e **Rosario Trefiletti**, presidenti di *Adusbef* e *Federconsumatori* –: ripresa della domanda, liberalizzazioni, nonché investimenti per l'innovazione, lo sviluppo tecnologico e per il lavoro che rimane il problema fondamentale del Paese. In assenza di un serio progetto che vada in questa direzione, la fuoriuscita dalla crisi si farà sempre più lontana e improbabile». Tra pochi giorni si vota. Speriamo che qualcuno li ascolti.

Vita *infame*

Ce n'è sempre meno in rapporto all'aumento della popolazione che entro il 2050 supererà i 9 miliardi. Per contendercelo cresceranno le guerre con una posta in gioco altissima: la sopravvivenza della civiltà. È la mancanza di cibo la principale minaccia per il Pianeta Terra.

Claudio Strano

Non il web, il petrolio, il terrorismo, lo scontro etnico o l'odio religioso. È la scarsità di cibo il primo fattore destabilizzante come già lo fu per Sumeri e Maya, gloriose civiltà del passato che non risolsero il rapporto con esso e si estinsero i primi per l'aumentata salinità del suolo, i secondi per l'erosione dello strato fertile di quindici centimetri su cui è possibile l'attività agricola. Lo stesso rischiamo di fare noi, uomini del Terzo Millennio. La nostra spada di Damocle è l'anidride carbonica liberata nell'ambiente. Ma non solo. Abbiamo a che fare con una molteplicità impressionante di fattori negativi (incremento demografico, cambiamento climatico, erosione dei suoli, sovrasfruttamento idrico, riduzione delle riserve agricole, consumi crescenti di carne, spreco) tali da minacciare la nostra stessa sopravvivenza. La scarsità di cibo non è che la sintesi di tutto ciò. Servirebbero, infatti, qualcosa come 9,3 miliardi di posti a tavola, da qui al 2050, secondo le più recenti stime dell'*Onu*, se consideriamo che ci riproduciamo al ritmo di 80 milioni di persone in più all'anno, mentre la terra dà sempre meno a chi la coltiva, rinsecchisce come un limone spremuto troppo.

Brutto come la fame

La domanda globale di cibo lievita anche perché ci sono 3 miliardi di persone che si stanno spostando in alto nella catena alimentare (i cinesi quest'anno consumeranno complessivamente già il doppio di carne degli statunitensi). Il consumo di cereali, che è la spia del problema, è raddoppiato dal 2005 al 2011 rispetto al quinquennio precedente per effetto di un mix di richiesta di carne (mais e grano vanno in gran parte a foraggiare gli animali), crescita demografica e uso di biocombustibili.
Dall'altra parte l'offerta scende a causa dell'impoverimento e della desertificazione dei suoli. Quest'ultimo fenomeno colpisce soprattutto l'Africa, dove le tempeste di polvere nel Sahara sono aumentate di dieci volte negli ultimi cinquant'anni; in Corea già la chiamano la "quinta stagione" mentre in India il 25 per cento della superficie si sta lentamente trasformando in deserto. Di pari passo il calo delle falde acquifere lo si nota nel drastico rallentamento della crescita delle aree irrigate dall'inizio di questo secolo. Infine, l'incremento dei prezzi degli alimentari, raddoppiati nel 2012 rispetto al 2002-2004 per opera della speculazione finanziaria, determina la perdita dell'autosufficienza alimentare in tanti paesi. Ed ecco, accanto al fenomeno dell'accaparramento delle terre, profilarsi all'orizzonte uno spettro ben più grave, quello del "collasso alimentare". «Il mondo potrebbe essere molto più vicino di quanto comunemente non si creda a un'ingestibile carestia» dice **Lester Russell Brown**, uno dei più noti e importanti ambientalisti americani, pioniere dello sviluppo sostenibile.

In riserva

Nel suo ultimo libro, *9 miliardi di posti a tavola* (Edizioni Ambiente), Brown incalza i *leader* politici e l'opinione pubblica mondiale a prendere coscienza che le riserve alimentari globali si stanno velocemente assottigliando: negli ultimi dieci anni i cereali si sono ridotti di un terzo, e vanno a sfamare una volta su tre non gli uomini, ma il bestiame da allevamento o bruciano nei motori come biocarburanti. Il tempo scarseggia se si vuole evitare che "in questa nuova era alimentare, in cui il cibo è importante come il petrolio e il terreno come l'oro, ciascun paese faccia per sé".
Ciò significherebbe un'*escalation* di guerre senza precedenti. È la questione della "sicurezza alimentare" intesa in un senso quantitativo e non qualitativo (come la intendiamo noi in Occidente) che deve salire in cima all'agenda dei governanti. «Dopo le due guerre mondiali e il periodo della guerra fredda, oggi è la scarsità delle risorse idriche e alimentari il principale fattore d'instabilità politica» ha detto Brown intervenendo all'Università di Bologna, dopo essere stato al Forum della *Barilla* a Milano, alla tavola rotonda su cibo e sostenibilità organizzata dal dipartimento di Sociologia e Diritto dell'Economia in collaborazione, tra gli altri, con la *Fondazione Barberini*. L'organizzazione *Save the Children* ha calcolato che già il 24 per cento delle famiglie in India, il 27 per cento in Nigeria e il 14 per cento in Perù non tocca cibo per intere giornate e programma la settimana in funzione di questo bisogno primario.

Catena alimentare

Che cosa fa Coop per una corretta educazione alimentare e per promuovere una gestione attenta della filiera produttiva. Perché evitando gli sprechi ci sarebbe cibo per tutti.

Secondo stime recenti della *Fao*, le persone denutrite nel mondo sono quasi un miliardo e ogni anno i decessi dovuti a carenza di cibo e malnutrizione ammontano a 36 milioni. Di questi, 5,6 milioni sono bambini. Per contro, oltre 1,3 miliardi di persone sono in sovrappeso o obese, e 29 milioni muoiono sempre ogni anno per malattie riferibili alla sovralimentazione. Questo è quello che viene definito "il paradosso alimentare". Se a ciò si aggiunge che il 30 per cento della produzione mondiale di alimenti viene distrutta o sprecata nei processi di conservazione, trasformazione, distribuzione e consumo casalingo, «risulta chiaro come, con una miglior gestione della filiera produttiva, avremmo cibo sufficienti per tutti anche nell'ipotesi di una crescita della popolazione a 9 miliardi di abitanti entro il 2050 – dice **Claudio Mazzini**, responsabile Sostenibilità Innovazione e Valori di *Coop Italia*, che spiega il lavoro svolto da Coop su vari versanti –. Sul tema dell'obesità siamo da sempre in prima fila con iniziative mirate all'informazione e sensibilizzazione. Voglio ricordare la campagna *Alimenta il tuo benessere* lanciata nel 2007 per promuovere sane abitudini alimentari e movimento». Ma Coop vuole fare la sua parte anche sull'obesità infantile che sta diventando una vera e propria emergenza sociale. A questo scopo ha definito *Le linee guida Coop per una corretta alimentazione dell'infanzia* con la supervisione di un autorevole comitato scientifico. Ne è nata la linea *Club 4-10* di prodotti virtuosi destinati ai bambini. «Sul tema della denutrizione – aggiunge Mazzini – ricordo la campagna *Stop World Poverty* contro la povertà in atto in oltre 40 paesi del mondo. Da tempo sosteniamo lo sviluppo dei paesi del Sud del mondo anche sui nostri scaffali con prodotti e iniziative economiche. Fin dal 1995 vendiamo prodotti del mercato equo e solidale, un'esperienza che dal 2001 ha portato allo sviluppo di una vera e propria linea di prodotti, la linea *Solidal Coop*, che ha segnato tra i vari *brand* la maggiore crescita dal 2005: più 140 per cento contro una media del 51 per cento per i prodotti a marchio Coop». Altro progetto assai rilevante riguarda la merce invenduta donata in solidarietà: «un progetto di sviluppo sostenibile che nasce, nel 2003, dalla consapevolezza che le cooperative, per quanto operino secondo criteri volti a ottimizzare la gestione, generano comunque volumi importanti di merce invendibile. Nel 2011 sull'intero territorio nazionale 492 negozi, 21 in più del 2010, si sono organizzati per raccogliere e distribuire merce invenduta, coinvolgendo 827 associazioni *no profit* nella distribuzione a mense o a persone bisognose».

Senso di responsabilità

«Per la prima volta gli agricoltori affrontano le conseguenze dirette del cambiamento climatico – sostiene Brown –. Per ogni grado Celsius in più di temperatura, loro sanno che devono aspettarsi una perdita del 10 per cento della produzione agricola». Gli eventi atmosferici eccezionali sono diventati la norma e perciò entro il 2020 – secondo Brown – e non entro il 2050 serve una riduzione dell'80 per cento delle emissioni di carbonio nell'aria se si vuole combattere davvero il *global warming*. Ciò significa una rivoluzione che non può non toccare i nostri modelli di sviluppo e di consumo. Già, ma verso quali direzioni? Una speranza potrebbe essere data dai cooperatori «che nel mondo – osserva **Mauro Giordani**, presidente della *Fondazione Barberini* – sono un miliardo. Il problema è che si tratta di un esercito disperso e culturalmente non omogeneo per poter imprimere una svolta nel cambiamento, necessario, dei modelli di consumo». Meglio allora andare verso la decrescita teorizzata da Latouche o la post-crescita di Fabris? Verso la prosperità senza crescita di Jackson o il consumerismo critico e consapevole? **Roberta Paltinieri**, sociologa dei consumi all'Università di Bologna – centro di eccellenza per lo studio sullo sviluppo sostenibile in Italia – propende nel suo ultimo libro, *Felicità responsabile* (Franco Angeli editore), per la responsabilità sociale condivisa in cui trova posto anche l'esperienza di Coop. Secondo questa linea di pensiero, la sostenibilità globale e compartecipata deve diventare il fondamento delle nostre civiltà.

Crisi **di civiltà**

"Azioni concrete sono possibili per evitare il naufragio della nostra civiltà". Nuovo Consumo intervista Lester R. Brown, ambientalista ed economista statunitense considerato tra i più influenti opinionisti al mondo.

Lester R. Brown, ambientalista ed economista.

Dottor Brown, lei conclude il suo libro dicendo che "salvare la nostra civiltà non è uno sport che prevede spettatori". Ma è sicuro che siamo in tempo per salvarla?

«Lo spero e dobbiamo crederci. Talvolta i cambiamenti sociali accadono con grande velocità. Le faccio un esempio: l'uragano Sandy, negli Stati Uniti, è bastato a far ricredere da un giorno all'altro molti degli scettici sulla questione ambientale».

Il suo libro è pieno di dati preoccupanti. Una parola di speranza dove la si può trovare?

«Le farò un paio di esempi riferiti al mio paese. In due anni di campagna contro le centrali a carbone, su 492 impianti altamente inquinanti siamo riusciti a farne chiudere 121. L'obiettivo dell'amministrazione Obama è il loro totale abbandono, il che ridurrebbe di molto le emissioni di carbonio negli Usa. L'altro esempio risale alla Seconda Guerra Mondiale. Dopo l'attacco di Pearl Harbor l'allora presidente Roosevelt riconvertì l'industria automobilistica in industria bellica e al posto di automobili nel giro di un mese uscirono dalle fabbriche aerei e carri armati. Dunque il cambiamento è possibile».

In Italia non siamo alla carestia alimentare, ma abbiamo erosione dei suoli, dissesto idrogeologico e perdita di territorio coltivabile...

«Sì, ma l'Italia ha il grosso vantaggio di poter contare sull'energia prodotta dal sole, dal vento e dalla geotermia. Sarebbe un ottimo punto di partenza, quello».

Cosa pensa della speculazione finanziaria sulle *commodities* alimentari?

«Quando c'è scarsità di un bene si creano anche opportunità per gli speculatori, ingenerando effetti perversi nel mercato. Abbiamo ben presente il problema e alla Borsa di Chicago abbiamo lavorato per limitarlo, ma in realtà non esiste ancora una soluzione alternativa accettabile a livello nazionale e sovranazionale».

Lei auspica un'attività di pressione da parte dei cittadini su chi prende decisioni politiche. Crede meno all'efficacia dei comportamenti virtuosi di singoli, aziende o gruppi sociali?

«L'attività di pressione da parte dei consumatori è molto importante. Soprattutto lo è stata e lo è tuttora negli Stati Uniti dove ha portato a risultati non solo politici, ma di sensibilizzazione dell'opinione pubblica. Le *lobbies* ambientaliste hanno un grosso potere sulle politiche commerciali delle *corporation*. Le faccio l'esempio della *British Petroleum*, un marchio che è quasi fuori mercato per via della sua storia di "cattivi comportamenti" resa evidente sia dal disastro del Golfo del Messico sia dalle campagne d'informazione delle associazioni ambientaliste».

Coop persegue politiche di sostenibilità ambientale, educazione al consumo consapevole e lotta allo spreco. Ne ha sentito parlare?

«Sì. E ritengo questo tipo d'azione molto importante. Il punto chiave resta sempre quello di una corretta politica dell'informazione. Tante volte il consumatore non è colpevole delle scelte che fa, è solo disinformato o male informato». **C.T.**

Chi è Lester Russell Brown

Fondatore nel 2001 e presidente dell'*Earth Policy Institute* di Washington – organizzazione no profit il cui obiettivo è elaborare un piano di salvataggio della nostra civiltà e indicare la strada per raggiungerlo – è un ambientalista ed economista statunitense tra i più influenti al mondo. È stato fondatore e presidente per 26 anni del *Worldwatch Institute*, il primo istituto dedicato all'analisi con approccio interdisciplinare delle questioni economiche, sociali e ambientali mondiali. Autore di numerosi libri, tra cui il famoso *Piano B*, tradotti in 40 lingue, premiato con 25 lauree honoris causa, Lester Brown è stato in Italia nel dicembre scorso per presentare il suo nuovo libro, *9 miliardi di posti a tavola. La nuova geopolitica della scarsità di cibo.*

Cattivi **affari**

La speculazione finanziaria spinge in alto i prezzi delle materie prime alimentari. C'è chi fa affari sulla fame e mette a rischio la sopravvivenza di 3 miliardi di esseri umani che campano (male) con meno di 2 dollari al giorno.

Aldo Bassoni

La speculazione finanziaria scommette su tutto. Anche sulla fame. Nelle ovattate stanze delle *city* si gioca tranquillamente sulla pelle di miliardi di persone al solo scopo di realizzare grossi guadagni. In pochi mesi i prezzi di materie prime essenziali come frumento, mais, soia, registrano aumenti improvvisi seguiti da crolli altrettanto repentini, senza un motivo reale se non quello provocato dalle turbolenze finanziare generate ad arte da chi specula sull'estrema volatilità dei prezzi. «Una "tempesta perfetta" che rischia di abbattersi anche sulle famiglie italiane – avverte il presidente di *Coop Italia* **Vincenzo Tassinari** – se dovesse arrivare un'altra ondata di rincari come richiesto dai produttori tale da far lievitare del 5 per cento i listini nel 2013». Ma c'è chi prevede che nei prossimi anni i prezzi dei prodotti alimentari di base come i cereali e la carne potrebbero crescere del 20 per cento per i cereali e del 30 per la carne. Questo renderebbe ancora più dura la vita di quei 3 miliardi di esseri umani che vivono con meno di 2 dollari al giorno e che non potranno più comprare il pane non per colpa della siccità o di un cattivo raccolto, ma per l'avidità di chi specula sul cibo.

*Negli **ultimi 5 anni** gli **investimenti sulle oscillazioni dei prezzi alimentari sono passati da 65 a 126 miliardi di dollari.** Il risultato di queste operazioni è stato di condurre i prezzi degli alimenti a livelli record rispetto agli ultimi 30 anni.*

Asportavalori

Intendiamoci. La finanza ha sempre svolto un ruolo essenziale nell'economia capitalistica. Purtroppo negli ultimi trent'anni abbiamo allevato un mostro famelico che divora qualunque cosa pur di alimentare la sua insaziabile sete di guadagno: qualcosa che assomiglia più alla rapina che allo sviluppo delle forze produttive. Perché, come spiega il sociologo **Luciano Gallino** nel suo libro *Finanzcapitalismo* (Einaudi), "si *produce valore*, cioè ricchezza reale, quando si costruisce una casa, si crea una merce o si pianta un albero. Ma quando si provoca un aumento del prezzo delle case agendo sui tassi di interesse, quando si aumentano i ritmi di lavoro a parità di orario e di salario, quando si distrugge un bosco per farci un parcheggio, allora si estrae valore". Ed ecco che, dietro

le impennate dei prezzi degli alimenti c'è proprio il cinico interesse della finanza che, speculando sulle materie prime alimentari, di fatto specula sulla vita delle persone compiendo un atto criminale perfettamente legalizzato, con un semplice clic del mouse, dall'alto delle più importanti piazze finanziarie telematiche, tramite quegli strumenti che si chiamano *futures* creati per dare certezza agli operatori del settore.

Ritorno ai futures

Nati come strumenti regolatori del mercato stabilendo *oggi* a quale prezzo comprare *domani* un certo bene alimentare, i *futures* sono diventati armi di distruzione di massa. «La quasi totalità dei *futures* oggi è negoziata tra operatori che non hanno interesse diretto in campo agricolo», dice **Riccardo Moro**, docente di Politiche dello Sviluppo alla Statale di Milano. Inoltre, solo una piccola parte dei contratti va a buon fine, il resto viene stracciato prima della scadenza monetizzando la differenza tra prezzo indicato nel *future* e prezzo corrente, con la conseguenza che i prezzi dei prodotti *reali* (mais, grano ecc.) seguono le oscillazioni dei prezzi virtuali, mettendo in ginocchio chi al mercato ci va davvero, con le proprie gambe come i piccoli contadini e le popolazioni povere dell'Africa e dell'America Latina. L'entità del fenomeno è enorme. «Ma quel che è peggio è che è mutata l'essenza stessa del rapporto di scambio – afferma Moro –. Se nel giugno del 1996 alla borsa di Chicago (dove si trattano i *futures* di tutto il mondo, *ndr*) si stimava che l'88 per cento dei *futures* sul frumento fossero contratti da operatori motivati dalla volontà di proteggersi dalle incertezze naturali dei raccolti contro un 12 per cento legato alla speculazione, nel giugno 2011 le stesse stime valutano che sia quasi il 70 per cento il numero dei *futures* scambiato da gruppi finanziari per fini lucrativi».

Bassa finanza

Se le cose stanno così, sarebbe lecito attendersi che i governi facciano qualcosa per eliminare o quantomeno contenere gli agenti speculativi che operano sul mercato delle materie prime. Purtroppo non è proprio così. Le *lobby* della finanza, nonostante i guai che hanno provocato, continuano ad esercitare una forte pressione per impedire che vengano introdotte limitazioni alla loro libertà di movimento. Il G20, a giugno 2011, ha concordato di fissare una soglia massima di investimenti su derrate agricole per ogni operatore. Ma fino a oggi questo impegno è stato disatteso. Questo significa che l'influenza degli interessi in gioco è enorme. «Ma fare qualcosa è possibile – accenna Moro –. Ci sono diverse proposte in campo in sede europea e Usa per evitare che *futures* e *derivati* non influenzino i prezzi delle materie prime essenziali per la vita dell'uomo, proposte tecniche accanto alle quali occorre la pressione dell'opinione pubblica come, ad esempio, chiedere alla propria banca dove investirà i suoi risparmi e non accontentarsi di risposte superficiali. E poi informarsi, interpellare il proprio Comune, prendere coscienza, aderire a campagne anti-speculazione e anti-spreco». Insomma, c'è molto da fare e ognuno può dare il suo contributo per rimettere l'economia al servizio del bene comune sottraendola agli artigli velenosi della speculazione finanziaria.

Futures

Sono la forma principale di *derivati* utilizzati per le materie prime agricole. I *derivati* sono prodotti finanziari il cui prezzo è agganciato ad altre grandezze, beni o attività immateriali come azioni, indici finanziari, valute, tassi d'interesse, o anche materiali, ma non disponibili al momento come appunto le materie prime.

Partecipazione straordinaria

Il rinnovo dei Comitati direttivi delle Sezioni soci, una grande occasione per partecipare alla vita della Cooperativa.

Cristina Vaiani

Uno dei punti all'ordine del giorno delle Assemblee Autonome di Unicoop Tirreno riguarda l'avvio del percorso che porta al rinnovamento dei Comitati direttivi delle Sezioni soci per il triennio 2013-2016. «Si tratta del più alto momento di partecipazione alla vita della Cooperativa – afferma **Massimo Favilli**, direttore Politiche sociali di Unicoop Tirreno – perché esprime esattamente il concetto di Cooperativa basato appunto sulla rappresentanza dei soci». Il percorso, che inizia a febbraio per concludersi a ottobre, prevede varie fasi: la prima consiste nell'individuazione delle commissioni elettorali, una per ciascuna sezione, che avrà il compito di selezionare attraverso dei colloqui le varie autocandidature che i soci presenteranno alla Cooperativa. Seguirà una seconda fase di presentazione dei candidati, e infine le votazioni nel mese di ottobre. Ma alle assemblee «focalizzeremo l'attenzione anche sulle attività delle Sezioni soci – aggiunge Favilli – attraverso le quali la Cooperativa cerca di confermarsi come punto di riferimento nelle comunità in cui è presente, anche dal punto di vista sociale».

Molte delle attività che saranno programmate nel corso del 2013 riproporranno i temi tradizionali che da anni vengono affrontati con impegno e dedizione dai Comitati soci sui territori. Torneranno quindi l'informazione sui consumi, la corretta alimentazione, l'attenzione all'ambiente e la solidarietà, le attività di educazione al consumo consapevole nelle scuole per educare i giovani a fare scelte di consumo responsabili rispettando l'ambiente e le culture degli altri paesi. «In particolare puntiamo a consolidare sui territori collaborazioni con le associazioni di volontariato per sviluppare le attività di solidarietà come il progetto *Buon fine* per la destinazione a fini sociali dei prodotti alimentari rimasti invenduti ma ancora integri e commestibili e *Ausilio per la spesa* che prevede la consegna gratuita a domicilio della spesa a persone in difficoltà».

È quindi importante partecipare, anche attraverso le Sezioni soci. Le stesse assemblee rappresentano un forte richiamo alla partecipazione. «È l'occasione in cui i soci dei nostri territori possono essere informati rispetto all'andamento della Cooperativa e dare il loro contributo di idee».

ASSEMBLEE AUTONOME 2013

Sezione soci n. 5
CECINA-DONORATICO
Martedì 19 febbraio, ore 16
CECINA Cinema Tirreno
via Buozzi, 9

Sezione soci n. 15
ROMA-COLLI ANIENE
Martedì 19 febbraio, ore 17
ROMA Centro Sacro Cuore
via B. Bardanzellu

Sezione soci n. 21
ETRURIA
Mercoledì 20 febbraio, ore 16
TARQUINIA - Centro Socioriabilitativo "L. Capotorti" - via delle Torri

Sezione soci n. 4
ROSIGNANO
Mercoledì 20 febbraio, ore 16
ROSIGNANO SOLVAY
Sala delle conferenze
piazza del Mercato

Sezione soci n. 24
CASTELLI ROMANI
Mercoledì 20 febbraio, ore 16.30
VELLETRI
Sala Micara

Sezione soci n. 26
PAGLIA-VULSINIA
Mercoledì 20 febbraio, ore 17
SFERRACAVALLO
Circolo Arci

Sezione soci n. 2
VERSILIA
Giovedì 21 febbraio, ore 16
PIETRASANTA Sala Croce Verde
via Capriglia, 5

Sezione soci n. 25
VALNERINA
Giovedì 21 febbraio, ore 16.30
GIOVE
Sala Polivalente

Sezione soci n. 12
CIVITAVECCHIA
Giovedì 21 febbraio, ore 16
CIVITAVECCHIA
Sala Compagnia Portuale
via XXIV Maggio, 2

Sezione soci n. 10
COLLINE METALLIFERE
Giovedì 21 febbraio, ore 16
MONTIERI Sala Polivalente
via Roma

Sezione soci n. 1
AVENZA
Venerdì 22 febbraio, ore 16
AVENZA Sala Parrocchia M. Mediatrice
via Villafranca, 51

Sezione soci n. 18
ROMA NORD
Venerdì 22 febbraio, ore 17
ROMA Sala Parrocchia
S. Felicita e figli martiri
via Don Giustino Maria Russolillo, 37

Sezione soci n. 11
GROSSETO
Venerdì 22 febbraio, ore 15.30
GROSSETO Hotel Airone
via Senese, 35

Sezione soci n. 28
CIMINI
Venerdì 22 febbraio, ore17
VETRALLA Sala Coop. "P. Canonica"
piazza Vittorio Emanuele, 6

Sezione soci n. 17
Persone giuridiche
Lunedì 25 febbraio, ore 10
VIGNALE RIOTORTO Sede Coop

Sezione soci n. 29
EST MAREMMA
Martedì 26 febbraio, ore 16
STICCIANO SCALO Centro Civico
via Vecchia

Sezione soci n. 16
ROMA LAURENTINO
Martedì 26 febbraio, ore 16
ROMA Centro anziani Fonte Ostiense
via E. Pea, 120 (5° ponte)

Sezione soci n. 6
SAN VINCENZO VENTURINA
Martedì 26 febbraio, ore 16
VENTURINA
Sala comunale "G. La Pira"
largo della Fiera

Sezione soci n. 22
IRPINIA
Martedì 26 febbraio, ore 16.30
AVELLINO
Centro Samantha della Porta
via Morelli e Silvati

Sezione soci n. 20
PONTINA
Mercoledì 27 febbraio, ore 16
APRILIA
Aula Magna Ist. Comp. "G. Garibaldi"
via Enrico Fermi, 24

Sezione soci n. 30
COSTA D'ARGENTO
Mercoledì 27 febbraio, ore 15.30
FONTEBLANDA
Parrocchia S. Maria Goretti

Sezione soci n. 7
PIOMBINO
Mercoledì 27 febbraio, ore 16
PIOMBINO Teatro Metropolitan
piazza Cappelletti, 2

Sezione soci n. 19
CASILINA
Giovedì 28 febbraio, ore 16.30
COLLEFERRO Centro Anziani
piazza Mazzini

Sezione soci n. 13
VITERBO
Giovedì 28 febbraio, ore 15.30
VITERBO
Sala conferenze della Provincia
via Saffi

Sezione soci n. 9
FOLLONICA CASTIGLIONE DELLA PESCAIA
Giovedì 28 febbraio, ore 15.30
FOLLONICA Centro Auser "I tre saggi"
via Pietro Nenni

Sezione soci n. 8
ELBA
Giovedì 28 febbraio, ore 15.30
PORTOFERRAIO Sala della Provincia
viale Manzoni, 11

Sezione soci n. 23
AREA VESUVIANA
Venerdì 1 marzo, ore 16.30
QUARTO Auditorium Parrocchia
del Divin Maestro
via Marmolito, 1/a

Sezione soci n. 3
LIVORNO
Venerdì 1 marzo, ore 16
LIVORNO Sala ARCI La Rosa
via Cuoco

Sezione soci n. 14
ROMA LARGO AGOSTA
Venerdì 1 marzo, ore 15.30
ROMA Sala Parrocchia S.S. Sacramento
largo Agosta, 10

Sezione soci n. 27
AGRO FALISCO
Venerdì 1 marzo, ore 16.30
SANT'ORESTE "Casa di Arti e Mestieri"
della Riserva Naturale del M. Soratte
via della Pace

prodotti Coop in omaggio ai soci partecipanti

1 bottiglia di passata di pomodoro ViviVerde Coop
+
1 pacco di pasta ViviVerde Coop

ORDINE DEL GIORNO assemblea

1. *Il bilancio preventivo 2013: l'impegno di Coop a difesa dei soci e dei consumatori*
2. *Adempimenti relativi al rinnovo dei Comitati Direttivi delle Sezioni soci, nomina della Commissione elettorale per il rinnovo dei Comitati Direttivi ai sensi dell'art. 7 del Regolamento Sezioni soci*
3. *Nomina Commissione Valori e Regole ai sensi dell'art. 7 del Regolamento Sezioni Soci.*

Agenda Coop

Aldo Bassoni

Tempo di bilanci, ma anche di progetti e di sfide per la Cooperativa che vuole coniugare tutela di soci e consumatori, competitività e sviluppo. La parola a Marco Lami, presidente di Unicoop Tirreno.

Archiviato il 2012 con pochi rimpianti, eccoci all'inizio di un nuovo anno che non sarà certo meno duro sul fronte dei consumi. Sarà un altro anno terribile come molti osservatori prevedono? O scorgeremo finalmente la famosa luce in fondo al tunnel? Continueranno a calare i consumi e i redditi degli italiani? O ci sarà la tanto auspicata ripresa? Nel frattempo, il 24 febbraio si andrà a votare per eleggere un nuovo Parlamento e un nuovo Governo, e forse per la rinascita di una nuova stagione politica che introduca nella sua "agenda", con la necessaria urgenza, temi come il lavoro, l'ambiente, la scuola, la ricerca, l'alleggerimento della pressione fiscale, una più incisiva lotta all'evasione e agli sprechi, il rilancio dell'economia, la difesa di uno stato sociale attento ai bisogni, vecchi e nuovi, di una società che cambia. «Queste politiche di austerità devono essere più eque ed essere coniugate con misure per la crescita – dice **Marco Lami**, presidente di Unicoop Tirreno –. Mi auguro che il prossimo Governo sia in grado di risollevare il Paese dalla brusca recessione nella quale siamo precipitati».

Intanto proviamo a fare un primo bilancio dell'anno terribile che ci siamo appena lasciati alle spalle.

«Per la Cooperativa è stato un anno che possiamo dividere in due parti. La prima, fino a settembre, ha visto un andamento difficile delle vendite, ma dopo, negli ultimi mesi dell'anno, le cose sono molto peggiorate perché la gelata sulle vendite è stata feroce e ha raggiunto dimensioni che non conoscevamo da decenni. Segno che la crisi è davvero dura e che le famiglie hanno dovuto aggiungere qualche foro alla cinghia che continuano a stringere intorno ai loro bilanci. Il *downgrading* del carrello, come lo chiamano gli analisti sociali, si è fatto insomma più intenso poiché la gente cerca di mantenere un livello accettabile di consumi, e quindi di acquisti, attraverso una strategia di risparmio molto attenta. Ora, però, tutto questo potrebbe non bastare, perché la crisi è anche crisi di fiducia e quindi ci sarebbe bisogno di qualche sana boccata di ossigeno».

Quali strategie ha adottato la Cooperativa per difendere il potere d'acquisto dei soci?

«In questo contesto la nostra Cooperativa ha cercato e cerca di mantenere fede ai valori della convenienza e della qualità, tenendo fermo l'obiettivo di non scaricare sui soci l'inflazione che, infatti, è ben al di sotto del dato *Istat*. Alla fine anche il risultato economico del 2012 sarà caratterizzato da ricavi e margini in sostanziale tenuta, e quindi in linea con le previsioni, perché abbiamo compensato la flessione dei consumi con una politica commerciale tesa a conquistare nuove quote di mercato. Una politica che continuerà anche nel 2013 e negli anni a venire e che sarà accompagnata da misure eccezionali di miglioramento dell'efficienza aziendale».

Che previsioni per il 2013?

«Temo che il 2013 sia ancora più pesante. Speriamo che verso la fine dell'anno le cose comincino a migliorare. Noi comunque ci stiamo attrezzando per un'altra annata difficile caratterizzata da un ulteriore calo dei consumi, nel quale, pur in una situazione di difficoltà, eviteremo di limitarci a galleggiare. Intendo dire che faremo un ulteriore sforzo di cambiamento e d'innovazione se possibile ancora più aderente alla nostra missione. E cioè un forte radicamento nel territorio, rapporti sempre più stretti con le produzioni locali, una base sociale sempre più ampia e attiva, legami solidi con il tessuto sociale delle varie comunità all'interno delle quali siamo presenti e operiamo. A questo accompagneremo un atteggiamento aggressivo nei confronti della concorrenza per contendere quote di mercato. Questa politica ha un costo. Ma, sapendo che i consumi probabilmente non torneranno subito ai livelli precrisi, non vogliamo certo farci trovare impreparati quando usciremo da questa fase acuta di recessione. Naturalmente le risorse non sono illimitate e quindi dovremo puntare in primo luogo su un forte impegno per aumentare i margini senza aumentare i prezzi, ma anzi, diminuendoli».

Marco Lami

Una sfida audace. Immagino che ci sarà uno sforzo per recuperare margini di produttivita.
«Esatto, un recupero di produttività che passa anche attraverso un percorso di confronto con le Organizzazioni sindacali e con tutti i dipendenti. Abbiamo appena concluso un giro di incontri che ha coinvolto più di 600 persone che, a gruppi di 40-50, sono venute in sede ad ascoltare e recepire le politiche commerciali che intendiamo praticare. È stato uno sforzo enorme, ma necessario. D'altra parte sono convinto che una nuova strategia per funzionare deve passare prima di tutto nelle teste delle persone».
Parlando di futuro non si può non fare un riferimento allo sviluppo. Ci saranno nuove aperture nei prossimi anni?
«Lo sviluppo è importante, ma deve essere sostenibile. Nei prossimi tre anni investiremo 115 milioni in nuove aperture e ristrutturazioni della rete di vendita. Le aperture più importanti saranno a Livorno e a Grosseto tra il 2014 e il 2015 perché abbiamo bisogno di consolidare la nostra presenza dove siamo già *leader*. Nel Lazio abbiamo fatto recentemente alcune importanti ristrutturazioni e aperture. Il Lazio è una regione importante per noi, ma siamo presenti in maniera troppo estensiva, quindi dovremo studiare a fondo i mercati e cogliere le occasioni che ci si presenteranno per razionalizzare e concentrare la nostra presenza. Quello che dobbiamo evitare è uno sviluppo dispersivo e impegnarci per rafforzare la nostra presenza in alcuni mercati con l'obiettivvo di interpretare ovunque il ruolo di protagonisti».
E per quanto riguarda la Campania? L'anno che si è chiuso è stato caratterizzato da non poche polemiche sulle scelte che la Cooperativa si appresta a fare in questa regione.
«La nostra volontà è di non abbandonare la regione. Ma dal 2008 al 2012 in Campania abbiamo perso oltre 70 milioni di euro e nessuna azienda può permettersi di andare avanti così. Al momento (l'intervista è stata realizzata il 15 gennaio, *ndr*) la trattativa con l'imprenditore privato locale che avevamo deciso di intraprendere dopo tentativi di vario tipo (fra cui attivare una sinergia con altre cooperative), con l'obiettivo di ridurre rapidamente le pesanti perdite attraverso un'alleanza che prevedeva la permanenza del nostro marchio in Campania, si è interrotta per la difficoltà di giungere ad un'intesa con le organizzazioni sindacali. È ovvio che se questa soluzione non prenderà corpo, non resterà che procedere alla chiusura dei punti vendita campani, a partire da quelli con i risultati pesantemente negativi, secondo quanto deliberato dal CdA».
Non c'è altra soluzione?
«A questo non c'è alternativa e se qualcuno pensa di far fallire l'operazione pensando che tutto resti come prima, ebbene si sbaglia di grosso».
E per quanto riguarda le tipologie di negozi, è vero che Unicoop Tirreno non realizzerà più ipermercati?
«Esattamente. Faremo anche strutture di grandi dimensioni, ma concentrandoci quasi esclusivamente sull'offerta alimentare».
Questo porterà di nuovo la Cooperativa in attivo? E in che modo?
«Noi pensiamo di raggiungere almeno il pareggio di bilancio entro il 2014-15, guadagnando nuove quote di mercato, smarcandoci dalle attuali dinamiche competitive e d'acquisto e proponendo ai soci la migliore convenienza tutti i giorni. Ripeto: svilupperemo politiche commerciali adattate al mercato locale e alla concorrenza all'insegna della trasparenza, della vicinanza e del radicamento nel territorio. Insomma,

La Sede di Unicoop Tirreno a Vignale Riotorto (LI).

un riposizionamento dell'offerta e del modello inaugurato con successo un anno fa a Civitavecchia, esteso ormai ad una mezza dozzina di negozi a cui si aggiungeranno tutti gli altri nel corso dei prossimi due anni. Vogliamo che i soci percepiscano la convenienza non come un fatto sporadico e occasionale, ma come un dato permanente, perché di questo si tratta. Nel contempo bisogna dimostrare che ogni negozio è profondamente legato al suo territorio d'appartenenza, con i prezzi, con l'offerta, con il personale e, naturalmente, con le attività sociali. Se quest'operazione avrà successo il risultato sarà una diminuzione dei prezzi – e quindi una maggiore soddisfazione del socio – e un aumento delle vendite e dei ricavi e quindi uno sviluppo della Cooperativa».

«Queste politiche di austerità devono essere più eque – dice Marco Lami, presidente di Unicoop Tirreno –. Mi auguro che il prossimo Governo sia in grado di risollevare il paese dalla brusca recessione nella quale siamo precipitati».

Ribolla (GR)

30 gennaio

Il 30 gennaio alle 15,30 presso la sala *Auser* di Ribolla ultimo appuntamento con gli Incontri informativi pubblici promossi dalla Sezione soci Est Maremma, nell'ambito del programma di educazione al consumo consapevole, in collaborazione con l'*Auser* Volontariato di Ribolla. "Buono come il pane" è il tema dell'incontro a cura di Claudio Pozzi, esperto di cereali tradizionali e panificazione naturale, consulente di Unicoop Tirreno.

Livorno

dal 1 febbraio

Dal 1 febbraio al 23 marzo presso la sala soci di Livorno si svolgerà un corso di fotografia riservato ai soci tenuto da Luigi Angelica dell'Associazione *Clickart*. Il costo del corso è di 95 euro. Per informazioni e prenotazioni Luigi Angelica 0586503484-3392221944, luigi@associazioneclickart.it.

Sticciano Scalo (GR)

4 febbraio

La Sezione soci Est Maremma e il Centro Sociale Sticciano organizzano il 4 febbraio alle ore 16 un incontro di educazione al consumo consapevole presso il Centro Civico di Sticciano Scalo. Interviene il biologo, nutrizionista e consulente di Unicoop Tirreno, Massimiliano Matteoni che tratterà il tema "Alimenta il tuo benessere con i corretti stili di vita".

Lanuvio (RM)

fino al 12 febbraio

Continua fino al 12 febbraio il corso di taglio e cucito organizzato dal Comitato soci di Aprilia (Sezione Pontina) presso la scuola *Woman Look* a Lanuvio.

Civitavecchia (RM)

fino al 13 febbraio

Fino al 13 febbraio continuano gli incontri con gli esperti presso lo Spazio soci all'interno della galleria del Supermercato di Civitavecchia, in collaborazione con *Boccelle Multiservizi*: il 31 gennaio dalle ore 11 alle 13 l'incontro è con l'osteopata Lucia Capodacqua; il 5 febbraio dalle ore 17 alle 19 con il commercialista Cristiano Cesarini e il 13 febbraio dalle ore 10 alle 12 con Antonella De Fazi del *Caaf*. Info 076624843, info@boccellemultiservizi.it

Cecina (LI)

fino al 28 febbraio

Proseguono le proiezioni della rassegna cinematografica promossa dal Comitato soci di Cecina (Sezione Cecina/Castagneto Carducci) in collaborazione con il Comune presso la Sala Tirreno a Cecina. Prezzo biglietti: 4 euro, soci Coop 3 euro. Queste le date: 31 gennaio *Reality*; 7 febbraio *Romanzo di una strage*; 14 febbraio *Il rosso e il blu*; 21 febbraio *Cosmopolis*; 28 febbraio *Il matrimonio che vorrei*.

Pietrasanta (LU)

fino all'8 marzo

Fino all'8 marzo si tiene la tradizionale rassegna cinematografica *Metamorfosi* promossa dal Comitato di Pietrasanta (Sezione Versilia) in collaborazione con *Arci* Marina e *Croce Verde* di Pietrasanta. Ingresso gratuito riservato ai soci di Unicoop Tirreno e *Arci*.
1 febbraio *Lasciami entrare*; 8 febbraio *La famiglia Savage*; 15 febbraio *L'estate di Kikujiro*; 1 marzo *Primavera, estate, autunno, inverno... e ancora primavera*; 8 marzo *Transamerica*.

Un multipacco sostanzioso

È l'offerta dedicata in esclusiva ai soci di Unicoop Tirreno nel mese di **febbraio, dal 16 al 28,** facente parte del percorso dello *Scelto dai soci*: il multipacco di suino gran risparmio contenente arista senz'osso a tranci, bistecche, scamerita, hamburger e bocconcini con lo sconto del 30 per cento (il prezzo totale varia a seconda del peso della confezione). Per ogni carta *SocioCoop* si possono acquistare massimo 3 confezioni gran risparmio.

Presepi di cartone

I presepi riciclati degli studenti di Avellino.

Bellissimi presepi creati a partire da bottiglie di plastica, cartoni, pezzetti di stoffa, bottoni, spugnette e poi messi in vendita presso il mercatino della solidarietà allestito nell'auditorium della scuola. Li hanno realizzati i giovani alunni dell'Istituto comprensivo "Luigi Perna - Dante Alighieri" di Avellino nell'ambito di un progetto di educazione ambientale promosso dal Comitato soci Coop che, oltre a lezioni sul riciclo dei rifiuti, prevedeva la messa a dimora nel giardino della stessa scuola di alcuni alberi di melo. «Alberi che sono stati cercati a lungo – spiegano i soci del Comitato – e infine trovati in un vivaio dell'alta Irpinia e donati ai bambini affinché, piantandoli nel giardino della scuola, potessero dare i loro frutti anche alle generazioni future».

Impresa familiare

La Proletaria, i partigiani: nomi che oggi sembrano battaglieri, ma che nel secondo Dopoguerra si riferivano a lotte comuni, alla condizione sociale di moltissime persone. *Del Popolo* o *Popolare*, *La Fratellanza*, *Unione*, *Alleanza*: nomi che danno più chiaramente l'idea della comunità che travalica i confini geografici e che si estendono all'intera umanità. Sono tutti nomi di cooperative nate alla fine della guerra e che riflettevano lo spirito d'alleanza, di fratellanza e di collaborazione tra gli italiani. E poi, *La Familiare*. Una cooperativa nata a Tarquinia all'indomani della Liberazione, nel 1944, mentre solo pochi chilometri più al Nord la guerra continuava a infuriare. Il nome di questa cooperativa rimandava a una dimensione intima, di piccola comunità, di persone che si aiutano l'un l'altro, come in una famiglia, appunto.
La storia della cooperazione nel territorio di Tarquinia e della *Familiare* in particolare è stato l'oggetto della ricerca della V B del Liceo Scientifico "Galileo Galilei" dell'*Isis* "V. Cardarelli". Si tratta della conclusione di uno dei progetti del *Viaggio nella cultura cooperativa*, promosso dalla *Fondazione Memorie Cooperative* insieme all'area di Educazione al Consumo Consapevole di Unicoop Tirreno per l'anno scolastico 2011-2012.
Il 6 dicembre il Liceo "Galilei" di Tarquinia ha presentato i risultati della ricerca che ha coinvolto molti soggetti sul territorio e fuori, con interviste a testimoni della storia della cooperativa a Tarquinia. La ricerca ha seguito lo sviluppo cronologico della cooperazione di consumo a Tarquinia e si è articolata in tre passaggi: il periodo post-risorgimentale, durante il quale la cooperazione di consumo s'innestò all'interno delle *Società di Mutuo Soccorso* nate nel territorio; il primo Dopoguerra, che vide il sorgere di tante iniziative di contrasto alla gravissima crisi economica e sociale; il secondo Dopoguerra e la nascita della Cooperativa di consumo *La Familiare*, che poi confluirà ne *La Proletaria* di Piombino. La prima società cooperativa a Corneto Tarquinia fu la mazziniana *Società democratica di mutuo soccorso fra gli operai* del 1872. La ricerca degli studenti si è concentrata sulla nascita della *Familiare*, riuscendo a intervistare la figlia di uno dei fondatori della cooperativa e presidente fino al 1974, Alido Benedetti. Attraverso le sue parole sono emersi molti ricordi della *Familiare* nel secondo Dopoguerra, del clima di collaborazione tra le fasce più povere della popolazione (quelle più colpite dalla guerra), del ruolo fondamentale della cooperativa nel territorio, dei primi negozi moderni, della fusione con *La Proletaria*. ▮

* direttore scientifico della *Fondazione Memorie Cooperative*

Scatti di realtà

***Le foto scattate dalle detenute di Rebibbia del corso* Fotoracconto.**

Fotoracconto, ovvero un corso di fotografia che da gennaio a marzo 2012 ha coinvolto una quindicina di detenute dell'istituto penitenziario Rebibbia di Roma. Donne e ragazze d'età e nazionalità diverse hanno imparato le tecniche base della fotografia, immortalando le altre detenute nello svolgimento di attività quotidiane in cucina, lavanderia, sartoria, biblioteca, nell'orto e presso il canile dell'istituto. Il corso, tenuto dalla fotografa Antonella Di Girolamo, è stato seguito dall'educatrice Eugenia Fiorillo, e reso possibile grazie all'appoggio della direttrice del reparto femminile di Rebibbia, la dottoressa Lucia Zainaghi e del Garante dei diritti dei detenuti per la Regione Lazio, la collaborazione della *Upter* (Università Popolare di Roma) e di Unicoop Tirreno che ha fornito le macchine fotografiche digitali. Le foto saranno oggetto di una mostra in alcuni punti vendita di Roma.
Intanto su **nuovoconsumo.it** è possibile vedere una *fotogallery* in anteprima. **B.R.**

Senza spine

Il meraviglioso Teatro Goldoni gremito di persone: ragazzi, pensionati, dipendenti e soci Coop, delegazioni un po' da tutta la Toscana e gli amici di Corleone, sindaca compresa.
L'evento *Liberarci dalle spine*, organizzato domenica 2 dicembre a Livorno, ha regalato emozioni. Dopo lo spettacolo di danza *Percorsi nella terra*, in cui tre compagnie di ballerini hanno messo in scena la giornata tipo dei volontari che d'estate partecipano ai campi di lavoro in Sicilia, sulle terre confiscate alla mafia, la brava presentatrice Daniela Morozzi ha intervistato i rappresentanti di *Arci*, *Cgil*, *Spi-Cgil*, *Libera*, Comune di Livorno, *Coop. Lavoro E Non Solo* di Corleone. Per Unicoop Tirreno è intervenuto il presidente Marco Lami, mentre uno spazio particolate è stato dedicato a Pino Maniaci, il mitico direttore di *TeleJato*, la piccola emittente televisiva di Partinico (Palermo) nota per le sue battaglie antimafia e oggetto di continue minacce e attentati. **B.R.**

Posate in tavola

"Il design italiano in tavola" con le posate della linea* Hannah Sambonet*, in promozione da gennaio a marzo per i soci di Unicoop Tirreno.

Arriva in tavola la linea di posate in acciaio inox 18/10 della linea *Hannah Sambonet*, protagonista da gennaio a marzo di un nuovo collezionamento riservato ai soci di Unicoop Tirreno, che possono acquistare ogni mese articoli a prezzi davvero vantaggiosi o integrare una parte dell'acquisto con i punti della raccolta del catalogo *fidelity*. Dopo la promozione di gennaio che ha proposto un posto tavola (forchetta, coltello e cucchiaio) al prezzo di 16 euro o di 9 euro più 350 punti, a febbraio i soci possono acquistare le posate per la frutta e il cucchiaino da tè per 14 euro oppure 9 più 250 punti. A marzo, infine, saranno in promozione 3 forchette a 15 euro o 9 più 300 punti e 6 cucchiaini moka al prezzo di 16 euro oppure 9 più 350 punti. Per il socio che approfitterà della promozione, il risparmio è garantito: il costo di un servito da 6 posti tavola (cucchiaio, coltello e forchetta) è per i soci di 96 euro o 54 euro più 2.100 punti contro i 215,40 euro dello stesso servito acquistato in un negozio specializzato.
Convenienti quindi oltre che di gran qualità e raffinatezza: è, infatti, per l'eleganza e il design armonici delle sue creazioni che la linea *Hannah* delle posate *Sambonet* ha vinto nel 1994 il "Compasso d'oro", il più antico e autorevole premio di design.
Tra le caratteristiche meccaniche poi risultano buona la durezza e ottima la resistenza agli urti, agli shock termici e alle abrasioni. **C.V.**

sambonet

Luci alla ribalta

Dal Bairro Alto all'Alfama al quartiere di Belem: la magia di luce e colori, le viuzze che si arrampicano, le taverne e la vivace vita notturna, i dolci alla crema cotta al forno, i mosaici e i tram gialli, il malinconico fado. Per godere del fascino decadente di Lisbona bisogna salire sempre più in alto...

Alessandra Bartali

Ogni città ha un primato, vero o presunto. Lisbona è di sicuro la città più occidentale d'Europa, e probabilmente anche la più luminosa, grazie alla magia di luce e cieli sterminati creata dai re delle sue acque: il fiume Tago e l'Oceano Atlantico. Lo diceva anche Fernando Pessoa, il suo cittadino più illustre, che "non ci sono fiori che siano pari al cromatismo di Lisbona sotto il sole". Già da sola la luce aiuta a capire da dove viene quel fascino misterioso e struggente che si percepisce appena si arriva nella capitale portoghese, indipendentemente dalle inclinazioni personali sulla confezione estetica di una città. In realtà sotto la luce c'è dell'altro.

Piena di fascino

Prima di tutto un nome dal suono arabeggiante (i Mori che nell'VIII secolo conquistarono questo lembo di terra cristiano la chiamarono *al-Išbūnah*) che riecheggia in molte altre parole portoghesi nonostante la riconquista dei crociati, oltre quattrocento anni dopo. Poi il suo incarnare in modo esemplare la vecchia Europa, elegante nella sua decadenza disillusa e composta, ritirata in un angolo a margine dell'oceano e ormai quasi immemore dei grandi viaggi oltreoceano compiuti dai vari Vasco Da Gama, tanto da porsi uno scalino più in basso rispetto ai colonizzati di allora. Ben prima dell'ascesa economica del Brasile e della concomitante caduta libera del sistema portoghese, infatti, Lisbona copiava i monumenti nazionali brasiliani, come il Cristo Rei che si erge sulla riva sinistra del Tago, a immagine e somiglianza del ben più noto originale di Rio de Janeiro. Cristo a parte, la capitale lusitana non potrebbe essere più distante dal Brasile: sebbene si parli la stessa lingua, la variante portoghese quasi elimina le vocali melodiose che, invece, costituiscono il tratto distintivo dei cugini d'oltreoceano. Il ballo nazionale, poi, dice tutto: da una parte la samba, dall'altra il fado, due reazioni diverse alla vita, una allegra e vitale, l'altra malinconica e intimista. Avrebbe forse preferito la samba António de Oliveira Salazar, il dittatore alla guida del Portogallo fino agli Anni Settanta che del fado temeva i testi socialisti e anarchici. Paradossalmente, con l'obbligo di tesseramento professionale degli esecutori, Salazar contribuì a nazionalizzarlo (oltre che a depoliticizzarlo), fino a renderlo un tratto distintivo della cultura portoghese. È dunque (indirettamente) merito o demerito suo se oggi Lisbona pullula di casas de fado che in gran parte, soprattutto nel Bairro Alto, propongono spettacoli dozzinali. Qui è il fado l'acchiappaturisti più efficace, ma ogni città ne ha uno: basta saperlo.

Info www.mondovivo.it; Numero verde turismo di Unicoop Tirreno: **800778114**.

Di chiara Alfama

Ciò che invece quasi mai tradisce è il rapporto qualità-prezzo del cibo, da gustare nei normali ristoranti o nelle tipiche *tascas*, osterie a conduzione prevalentemente familiare che odorano soprattutto di vino e baccalà. Per i carnivori, invece, la specialità è la carne *de porco à portuguesa*, uno spezzatino fatto con filetto di maiale e patate saltate nel vino, o nella sua variante *à alentejana*, con le vongole al posto delle patate. Ma il vero must gastronomico locale si consuma a colazione, se possibile nella rinomata *Antigua Confeitaria de Belem*, una pasticceria storica situata nell'omonimo quartiere la quale, oltre agli *azulejos* che da secoli adornano le immutabili sale interne, ha il merito di aver inventato la ricetta dei *pastéis de nata*, canestrelli di pasta sfoglia riempiti di crema cotta al forno.

Con un *pastel de nata* in mano sarà anche più piacevole fare un giro per il quartiere di Belem, ricco di monumenti ed edifici che secoli fa suggellarono le imprese portoghesi.

Niente di tutto ciò troverete, invece, nell'Alfama, e tuttavia è proprio questo il quartiere dove si annida l'anima della città, rimasta sepolta altrove nelle macerie del terremoto del 1755. Non si tratta del solito centro storico musealizzato, ma di un concentrato di fascino e decadenza che come si diceva rappresenta il vero potere attrattivo di Lisbona. La grande vittoria dell'amministrazione locale, poi, è stata quella di ristrutturarlo senza spersonalizzarlo. E infatti locali, *tascas* e vita notturna non sciupano l'atmosfera del luogo.

Mirare alto

Quindi si prende uno dei vicoletti in stile moresco e si inizia a salire. Non importa se a piedi, con uno degli ascensori che porta ai quartieri alti o saltando su un eléctrico, uno dei tram gialli simbolo della città al pari di Fernando Pessoa. A parte il piacere estetico regalato dai *miradouros*, i punti panoramici che si aprono dalle viuzze, scalando la città se ne vedono i tratti da diverse angolazioni e ciò ci aiuta a farci un'idea meno statica di quella realtà. Il concetto è spiegato magistralmente in una frase scritta al miradouro di Santa Lucia: "É tão difícil guardar um rio quando ele corre dentro de nós". E infatti visti dall'alto, i tramonti struggenti della stazione fluviale di Praça do Comércio si colorano di connotazioni sociali mentre i traghetti fanno la spola dai quartieri dormitorio. E fanno fare voli pindarici alla memoria, che in un batter d'occhio arretra di secoli e sostituisce i pendolari con gli schiavi che resero Lisbona il primo paese europeo con una popolazione locale fatta an-

che di persone di colore. Arrivando nel quartiere di Sao Bento, poi, i discendenti di quegli schiavi si vedono perfettamente integrati nella società lisboneta, dentro le numerose botteghe artigiane o nel mercato di Ribeira. Vedere le cose dall'alto fa collegare i mosaici di una città. E Lisbona, se si segue l'istinto di salire, vi si mostrerà come un libro aperto.

Partenze scontate per i soci Coop

14-17 febbraio e 21-24 marzo con prezzi speciali a persona in camera doppia o tripla hotel tre stelle e prezzi speciali bambini fino agli 8 anni in 3° letto. Volo da Roma Fiumicino A/R.

SOLO PER TE

RACCOLTA PUNTI 2012-2013
VALIDA SOLO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

Per conoscere tutti i premi:
www.catalogosoci.unicooptirreno.com

ACQUARIO DI LIVORNO

Ingresso adulto Acquario di Livorno

800 punti

SPENDI

Buono valido per il ritiro gratuito di 1 biglietto di ingresso adulto individuale per la stagione 2012 o 2013

Ingresso bambino Acquario di Livorno

400 punti

SPENDI

Buono valido per il ritiro di 1 biglietto di ingresso bambino da 4 a 12 anni compresi, per la stagione 2012 o 2013. I bambini fino ai 3 anni entrano Gratis

Vieni a visitare l'Acquario di Livorno e vivrai un'affascinante viaggio-immersione alla scoperta del Mare Mediterraneo tra Natura, Scienza e Arte.

L'Acquario di Livorno, il più grande Acquario della Toscana, è l'unica struttura nel suo genere ad avere un'area marina archeologica greco-romana con la riproduzione di sarcofagi di Taranto e di un relitto di nave romana. E' anche l'unico acquario ad avere una esposizione artistica di rilievo nazionale.
Visitando la struttura potrai vivere in un'unica esperienza l'immersione nella Natura attraverso il percorso espositivo delle vasche e l'approfondimento dei temi della Scienza e dell'Arte attraverso lo spazio mostre temporanee.
L'Acquario è situato sul Lungomare di Livorno accanto alla Terrazza Mascagni, una posizione privilegiata di forte impatto emotivo e scenografico, tanto da essere individuata come punta di diamante del litorale toscano e luogo di interesse turistico per l'intera Regione Toscana.

Per informazioni:
www.acquariodilivorno.it

I TEATRI

Politeama Viareggio (LU)
> 19 febbraio
Cercasi Tenore con Gianfranco Jannuzzo, regia Giancarlo Zanetti.
> 4 marzo
Familie Flöz Infinita
Passa da Viareggio la genialità allegra di Familie Flöz, progetto teatrale partito da Essen (Germania) e approdato sui palcoscenici di tutto il mondo grazie all'universalità della recitazione senza parole. Infinita è un racconto struggente sui grandi (e comici) miracoli della vita: la nascita, il sesso, la morte. www.floez.net
Info 0584966338/339/341
www.comune.viareggio.lu.it

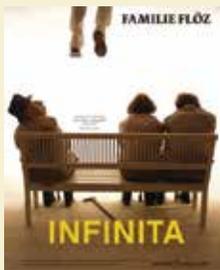
Teatro Comunale Pietrasanta (LU)
> 31 gennaio
La grande magia di E. De Filippo con Luca De Filippo, regia di L. de Filippo.
> 5 febbraio
Il diavolo custode di e con Vincenzo Salemme.
> 26 febbraio
L'abissina paesaggio con figure, con Isa Danieli, regia Ugo Chiti.
Info 0584795511; Fondazione La Versiliana 0584265733

Teatro dell'Olivo Camaiore (LU)
> 18 febbraio
La rosa tatuata di Tennessee Williams.
Info 0584986334-22, 0584986272
teatro@comune.camaiore.lu.it
www.comune.camaiore.lu.it

TeatroC Livorno
Presso il TeatroC hanno luogo eventi di ogni tipo: teatro, cineforum, concerti, presentazioni, aperitivi, feste, molti dei quali a ingresso libero.
Info 0586400391 dal lun. al ven. ore 15-18, info@teatroc.net, www.teatroc.net

Cral Eni Livorno
> 26 e 27 gennaio
Madama Butterfly di G. Puccini, regia Didier Pieri.
> **Bravo Figaro! Ovvero ascesa e rivincita del terzo stato**, da il *Barbiere di Siviglia* di Rossini e da *Le nozze di Figaro* di Mozart.
> 15, 26, 17, 23, 24 febbraio
Il tartufo di Molière, regia Simona Del Cittadino.
Info 0586401308
Prevendita e prenotazioni 0586893247
www.cralenilivorno.it

E. De Filippo Cecina (LI)
> 1 febbraio
Teste di rame (Progetto Giovani Compagnie), con Andrea Gambuzza e Ilaria di Luca, regia Omar Elerian.

Pubblichiamo gli spettacoli dei teatri che prevedono sconti sui biglietti per i soci Coop grazie alle convenzioni stipulate da Unicoop Tirreno. La riduzione è valida per il socio titolare della carta e un accompagnatore.

Stefania Rocca e Daniele Russo

Alessandro Preziosi

> 22 febbraio
Terapia terapia, con Gianni Ferreri, Daniela Morozzi, Roberto Nobile, regia Augusto Fornari.
> 2 marzo
L'arte del dubbio, con Ottavia Piccolo e Vittorio Viviani, regia Sergio Fantoni.
Info 0586611610, 0586680145

Concordi Campiglia Marittima (LI)
> 29 gennaio
Ricorda con rabbia, con Stefania Rocca e Daniele Russo, regia Luciano Melchionna.
> 16 febbraio
Ticket & Tac, con Katia Beni e Anna Meacci, regia Carmen Femiano.
Info 0565837028

Ambra Jovinelli Roma
> dal 31 gennaio al 10 febbraio
Art, con Gigio Alberti, Alessio Boni, Alessandro Haber, regia Giampiero Solari.
> dal 14 febbraio al 3 marzo
Qui e ora con Valerio Mastrandea e Valerio Aprea, regia Mattia Torre.
Per gli sconti: Ufficio promozione del Teatro 0688816460, promozione@ambrajovinelli.org
Info www.ambrajovinelli.org

Marionette degli Accettella
Teatro Mongiovino Roma
> 2-3 febbraio
Cane blu (3-7 anni)
> 9-10 e 16-17 febbraio
Carnivaldraghi (per tutti)
> 22-24 febbraio e 2-3 marzo
La pianta di luce da *Lo stralisco* di R. Piumini (5-9 anni)
Info 0687189984

Quirino Vittorio Gassman Roma
> fino al 10 febbraio
Cyrano De Bergerac di E. Rostand, con e regia Alessandro Preziosi.
> 12-17 febbraio
Il Principe di Homburg di H. v. Kleist, con Stefano Santospago, Ludovica Modugno, regia Cesare Lievi.
> dal 19 febbraio al 10 marzo
La grande magia di E. De Filippo, con Luca De Filippo, Massimo De Matteo, Carolina Rosi, regia Luca De Filippo.
Info e prenotazioni per i soci Coop 066783042 int. 2; 066794585, 800013616, www.teatroquirino.it

Sala Umberto Roma
> dal 29 gennaio
Come tu mi vuoi di L. Pirandello, con Lucrezia Lante Della Rovere, regia Francesco Zecca.
> dal 19 febbraio
L'apparenza inganna di F. Veber, con Maurizio Micheli, Tullio Solenghi, regia Tullio Solenghi.

Info e prenotazioni per i soci Coop presso l'Ufficio Promozione 0697274066 (Filippa Piazza) o promozioni@salaumberto.com

Vittoria Roma
> dal 29 gennaio al 10 febbraio
L'arte del dubbio, tratto dal libro di Gianrico Carofiglio, con Ottavia Piccolo, Vittorio Viviani, regia Sergio Fantoni.
> 12-17 febbraio
Casa dolce casa, spettacolo acrobatico dell'Europa dell'Est, di Marcello Chiarenza, Alessandro Serena.
Info Ufficio Promozione 065781960 int. 3 promozione@teatrovittoria.it www.teatrovittoria.it

Vittorio Veneto Colleferro (RM)
> 27 gennaio
Come tu mi vuoi
> 3 febbraio
Il club delle vedove
> 24 febbraio
Il rompiballe
Info 3393404440

Bellini Napoli
> fino al 3 febbraio (Piccolo Bellini)
La cantatrice è calva... ma a volte usa le parrucche... soprattutto quelle bionde..., con Carlo Liccardo, Viviana Cangiano, Francesco Saverio Esposito, da un'idea di Ciro Pellegrino.
> 1-3 febbraio
Grimmless, regia Stefano Ricci.
> 5-10 febbraio
Shrek - Il musical, coreografie Valeriano Longoni, regia Ned Grujic e Claudio Insegno.
> 8-17 febbraio (Piccolo Bellini)
Creditori tragicommedia di August Strindberg, con Roberta Caronia, Orlando Cinque, Gabriele Russo, adattamento e regia Orlando Cinque.
> 13-17 febbraio
Infinita di Familie Flöz, regia Michael Vogel, Hajo Schüler.
> 19-24 febbraio
A Santa Lucia, con Geppy Gleijeses, Lello Arena, Marianella Bargilli, regia Geppy Gleijeses.
> 19-24 febbraio (Piccolo Bellini)
Il campanello, atto unico di Roberto Del Gaudio, con Raffaella Pontarelli, Serenella Tarsitano, regia Roberto Del Gaudio.
> dal 26 febbraio al 3 marzo
Dopo la battaglia di Pippo Delbono.
> dal 27 febbraio al 3 marzo (Piccolo Bellini)
Operazione Sciarappa - 3° episodio: iss', ess' e Karamazov, con Pietro Botte, Davide D'Alò, Valentina Curatoli, Rosario Giglio, Antonella Romano, testi e regia Sara Sole Notarbartolo.
Info Katia Prota 0815491266, botteghino 0815499688, botteghino@teatrobellini.it, www.teatrobellini.it - le tariffe per i soci Coop sono segnalate alla voce "Ridotto valido per Cral, giovani e anziani".

Ottavia Piccolo

Gianmaria Testa

August Strindberg
Galleria Toledo Napoli
> 29-31 gennaio
Arrivederci Italia di e con Ennio Rega, musiche originali composte ed eseguite dal vivo da Ennio Rega pianoforte e voce.
> 2 febbraio
Gianmaria Testa in Solo.
> 5-10 febbraio
Giorni scontati testi Antonella Fattori, Daniela Scarlatti, regia Luca De Bei.
> 19-24 febbraio
Pezziduomo di Duccio Canestrini, Giovanni Battaglia, regia Roberta Fossati.
Info Ufficio Promozione Stefania Russo 081425037; www.galleriatoledo.org, promozione@galleriatoledo.org

Le Nuvole (Edenlandia - NA)
> 27 gennaio
Le malade imaginaire - in lingua francese (8-18 anni).
> 3 febbraio
Il libro delle fantapagine (3-7)
> 10 febbraio
Vanjuska moj (5-10)
> 17 febbraio
La grammatica della fantasia (6-10)
> 24 febbraio
Tamburò (7-11)
> 3 marzo
L'isola che c'è (3-6)
Info 0812395653, info@lenuvole.com www.lenuvole.com

San Carlo Napoli
> fino al 28 gennaio
Henrik Nánási direttore, Cecilia Laca violino, Luca Signorini violoncello, Orchestra del Teatro di San Carlo, musiche di J. Brahms - Concerto in la minore per violino, violoncello e orchestra Op. 102 e R. Schumann Sinfonia n. 3 in mi bemolle maggiore "Renana" Op. 97.
> fino al 29 gennaio
Rusalka di A. Dvořák, libretto di Jaroslav Kvapil, direttore John Fiore, regia Manfred Schweigkofler, maestro del Coro Salvatore Caputo, Orchestra e Coro del Teatro di San Carlo.
> 2-3 febbraio
Joshua Weilerstein direttore, Alisa Weilerstein violoncello, Orchestra del Teatro di San Carlo, D. D. Šostakovič Concerto n. 1 in mi bemolle maggiore per violoncello e orchestra Op. 107 e di S. V. Rachmaninov Danze Sinfoniche Op. 45.
> 10-14 febbraio
L'Amore muove la Luna testi e musica

di Eugenio Bennato, maestro del Coro Salvatore Caputo, Orchestra e Coro del Teatro di San Carlo.
> 10-17 febbraio (Teatrino di Corte di Palazzo Reale)
La fuga in maschera di Gaspare Spontini, libretto Giuseppe Palomba, Orchestra del Teatro di San Carlo, direttore Francesco Lanzillotta, regia Leo Muscato.
> dal 24 febbraio al 3 marzo
Messa da requiem di G. Verdi, direttore Nicola Luisotti, maestro del Coro Salvatore Caputo, Orchestra e Coro del Teatro di San Carlo.
> 2 marzo
Favolare non solo fiaba, testo e regia Massimo Andrei, musiche Giorgio Mellone, direttore Maurizio Agostini, Orchestra del Teatro di San Carlo.
Info ufficio promozione del Teatro 0817972468, promozionepubblico@teatrosancarlo.it, www.teatrosancarlo.it

Passione educativa Benevento
> 26-27 gennaio
Le sorprese del divorzio, con Luigi Frasca e Angela Caterina, regia L. Frasca.
> 2-3 febbraio (fuori abbonamento)
Maschere nude, con Luigi Frasca e Angela Caterina, regia L. Frasca.
> 16-17 febbraio
Poche idee ma ben confuse, con Salvatore Gisonna, regia Ciro Ceruti.
Info soc. coop. onlus via Port'Arsa 67, 3401948715, cooperativa@passioneducativa.com

I CINEMA

4 Mori Livorno
Piazza Tacca, 1
Sconto per i soci Coop 5 euro (anziché 7).
Info 0586896440

Cosmopoli Portoferraio (LI)
Salita Napoleone, Centro congressuale de Laugier. Sconto per il socio e un suo accompagnatore: 6 euro (anziché 7).
Info 3479071843

Metropolis Marciana Marina (LI)
Viale Giuseppe Vadi, 7
Tariffa intera 8 euro (10 euro i film in 3D); sconto per il socio e un suo accompagnatore 6 (8 euro i film in 3D).
Info 3479071843
www.cinemametropolis.it

Multisala Supercinema Orbetello
Corso Italia, 131
Soci Unicoop Tirreno: 5 euro (anziché 7), proiezioni in 3D: 7 euro (anziché 9).
Info 0564867176.

Giuseppe Verdi

I MUSEI

Museo di Storia Naturale del Mediterraneo
Via Roma, 234 - Livorno
Aperto tutti i giorni escluso il lunedì; mercoledì e venerdì dalle 9 alle 13; martedì, giovedì e sabato orario continuato 9-19; domenica 15-19.
Biglietti: singolo settore espositivo 6 euro, soci Coop 3; tutte le sale 10 euro, soci Coop 5; biglietto famiglia (2 adulti + 2 bambini 6-14 anni) 20 euro, soci Coop 10; cumulativo gruppi (max 25) 60 euro, soci Coop 50. Gli sconti si applicano al socio Coop titolare della carta e a un accompagnatore.
Info 0586266711-47
musmed@provincia.livorno.it
www.provincia.livorno.it

LE MOSTRE

Wassily Kandinsky
Dalla Russia all'Europa
BLU Palazzo d'Arte e Cultura Lungarno Gambacorti, 9 Pisa.
Fino al 9 febbraio, lun-ven 10-19, sab-dom 10-20.
Biglietto di ingresso con audioguida: 10 euro, per i soci Coop 8.
La più vasta rassegna dedicata in Italia al padre dell'astrazione, ideata e curata da Eugenia Petrova, direttrice aggiunta del Museo di Stato Russo di San Pietroburgo in collaborazione con Claudia Beltramo Ceppi, promossa dalla Fondazione Palazzo Blu, col patrocinio del Comune di Pisa, il sostegno della Fondazione Cassa di Risparmio di Pisa, organizzata da Giunti Arte mostre e musei.
Info 050916950, info@palazzoblu.it
www.palazzoblu.org
www.mostrakandinsky.it

Museo Casa Enzo Ferrari
Via Paolo Ferrari 85, Modena
Da lun. a dom. orario 9.30-18.
Sconti per i soci Coop: ingresso adulto 10 euro (anziché 13). La convenzione s'intende estesa a un accompagnatore adulto; bambino 6-10 anni accompagnato da 1 socio Coop, 7 euro (anziché 9); ragazzi da 11 a 26 anni accompagnati da 1 socio Coop (o tesserati se over 18 anni) e over 65 9 (anziché 11). La convenzione permette di acquistare un biglietto unico per la visita al Museo Casa Enzo Ferrari di Modena e al Museo Ferrari di Maranello, al prezzo di 18 euro a persona (anziché 22).
Presso il museo casa è in corso fino al 20 marzo la mostra **Le Grandi Sfide Ferrari-Maserati**, dedicata a due grandi mar-

chi dell'automobilismo italiano, Ferrari e Maserati: 19 le auto esposte.
Info 0594397979, info@museocasaenzo-ferrari.it, www.museocasaenzoferrari.it

LA CULTURA

Università Popolare

Via Quattro Novembre, 157 - Roma
Presentando la carta SocioCoop al momento dell'iscrizione i soci di Unicoop Tirreno e loro familiari hanno diritto allo sconto del 10% su tutti i corsi organizzati da Upter presso le proprie sedi di Roma, del Lazio e Toscana nell'anno accademico 2012-2013 compresi i corsi estivi. Per gli indirizzi e i programmi dei corsi dei comuni della provincia di Roma, di Rieti e di Siena www.upter.it.
Info info@upter.it, 066920431; per ulteriori informazioni i soci possono contattare Cristina Pani 0669204362, cristina.pani@upter.it

LE TERME

Terme Etrusche del Calidario

Via del Bottaccio, 40 - Venturina (LI)
Sconti per i soci Coop: 15% sull'ingresso all'Antica Sorgente Naturale, 10% sul pernottamento presso il Residence; 10% sui trattamenti estetici.
Lo sconto è esteso al nucleo familiare fino a un massimo di 4 persone e si applica tutto l'anno.
Info 0565.851504, www.calidario.it

Terme di Petriolo

Località Petriolo Monticiano (SI)
Sconti per i soci Coop: 20% su tutti i trattamenti da listino, compreso l'ingresso giornaliero. Lo sconto è esteso a tutto il nucleo familiare del socio titolare della carta e si applica tutto l'anno.
Info 0577757104, info@termepetriolo.it, www.termepetriolo.it

LE OASI

Riserva Naturale Padule Orti-Bottagone

L'Oasi si trova nel Comune di Piombino (LI), ingresso SP 40 "Base Geodetica", km 6,700, loc. Torre del Sale ed è aperta dal 1 settembre al 31 maggio, visitabile il sabato e la domenica alle 10 e alle 14,30, senza prenotazione.
Biglietti ridotti per i soci Coop: adulti 3 euro (anziché 5); bambini sotto i 14 anni 2 euro (anziché 3); visita guidata 3 euro a persona. Centro visite, sentiero natura, 2 capanni di osservazione e 2 torrette, stazione di inanellamento degli uccelli. Censite 230 specie di uccelli.
Info 3457576224, ortibottagone@wwf.it, www.wwf.it/orti.nt

I CORSI

Centro studi L'Arca

Piazza della Libertà, 6 - Cecina
Fino a giugno sono disponibili per i soci Unicoop Tirreno tariffe ridotte per doposcuola per gli alunni delle scuole elementari e medie inferiori; ripetizioni scolastiche per studenti delle medie superiori; preparazione universitaria. Costo orario a studente socio Coop: Elementari 18 euro (anziché 20); Medie inferiori 20 (anziché 25); Medie Superiori 25 (anziché 30); Università 30 (anziché 35). Inoltre si possono seguire corsi di lingue e informatica al costo, rispettivamente, di 240 euro+Iva per 46 ore e 120+Iva per 30 ore (2 incontri settimanali di 2 ore ciascuno). Al termine del percorso formativo verrà rilasciato un attestato di frequenza del Centro Studi *L'Arca*.
Info 0586632233, info@centrostudiarca.com, www.centrostudiarca.com

Alma Mater

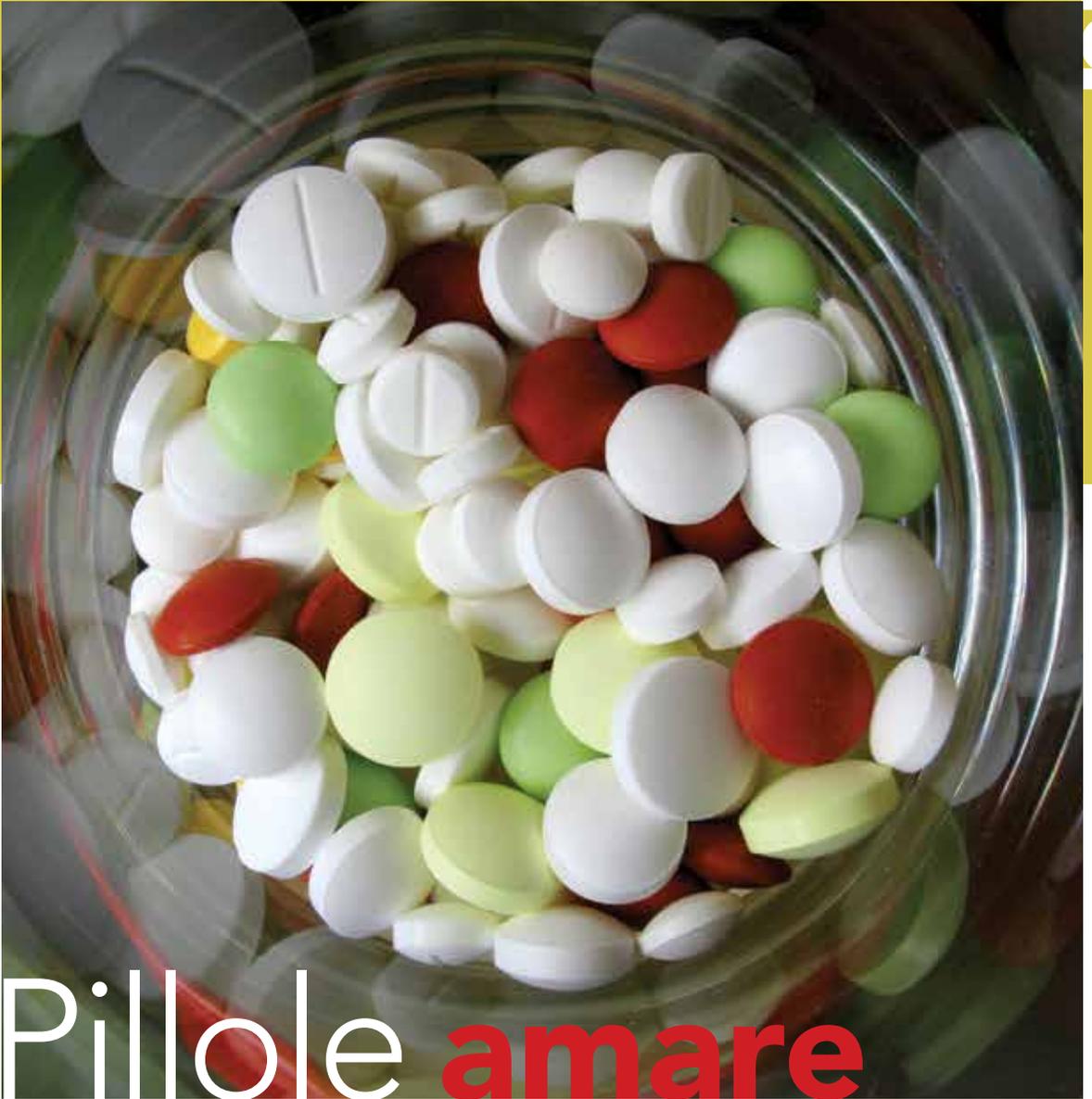
Centro di orientamento scolastico Polo Didattico "L.B. Alberti"

Via A. Pertini, 25 - Piombino (LI)
Il centro propone a prezzi scontati per i soci Coop corsi di lingua per livello, informatica, comunicazione digitale.
Info 056539156, posta@almamaterpiombino.it, www.almamaterpiombino.it

Corso di yoga

Centro soci e consumatori di via Biserno (sopra il Supermercato Coop) a San Vincenzo (LI).
Fino al 29 maggio tutti i lunedì e i mercoledì mattina dalle ore 9,30 alle 11. Corso riservato ai soci di Unicoop Tirreno e loro familiari in collaborazione con l'ass. culturale *Equilibrio Perfetto* al costo mensile di 35 euro (anziché 40).
Info e iscrizioni Michela Leoni naturopata, insegnante di yoga, coach *Pnl*, 3494004036.

Corsi di ginnastica

Associazione Sportiva Dilettantistica Dinamica, v. Risorgimento 75, Massa Marittima (GR).
Promozione valida fino al 12 giugno per i soci di Unicoop Tirreno e i minorenni appartenenti allo stesso nucleo familiare. Sconto del 40 per cento: 200 euro per 7 mesi (tessera *Uisp* compresa).
I corsi (attività motoria dolce, ginnastica posturale per anziani, aerobica e tonificazione) si terranno presso il Centro Sociale *Auser* di Massa Marittima il lunedì e mercoledì dalle ore 17.30 alle ore 19.30.
Info 3395472923, asd.palestradinamica@gmail.com

Pillole amare

Le aziende farmaceutiche guadagnano, il Governo taglia la spesa e i soliti noti pagano. Pillole più che amare care, in attesa che una liberalizzazione vera e trasparente del mercato del farmaco, le nuove regole sulle prescrizioni nelle ricette e la diffusione dei medicinali generici – identici a quelli "griffati", ma più economici – facciano risparmiare i cittadini e lo Stato.

Rita Nannelli

C'è chi aspetta l'arrivo dello stipendio o della pensione per comprare i farmaci necessari, c'è chi dimezza la posologia prescritta dal medico risparmiando sulla dose e chi proprio non va dal medico o dal farmacista perché non se lo può permettere. Più che medicine amare da buttare giù, care per i pazienti italiani – davvero pazienti – che si sognano i prezzi di tachipirine, aspirine, tranquillanti e sciroppi in cui ci si imbatte scavalcate le Alpi. E che dire delll'efficienza dei paesi d'Oltremanica dove se hai bisogno di cinque pillole il farmacista di dà un tubetto di cinque pillole, anziché confezioni da 20 che finiranno per scadere dimenticate nell'armadietto del bagno per mesi o per anni? Se si pensa che solo una percentuale esigua di medici di base accettava di prescrivere medicine meno care (ora deve, anche se le nuove regole del Ministero della Salute non hanno ancora superato la prova dei fatti), è facile intuire quanto i farmaci pesino nelle tasche dei cittadini.

Con la minima cura

I numeri dell'ultimo *Rapporto PiT Salute del Tribunale per i diritti del malato-CittadinanzAttiva*, presentato a fine 2012, non lasciano dubbi sul caro farmaci: si registra un forte incremento delle segnalazioni da parte dei cittadini che passano dal 3,1 per cento del 2010 al 4,9 per cento del 2011; in particolare per i farmaci in fascia C (quelli a carico del cittadino) sale dal 12,3 al 18 per cento la percentuale di chi non si riesce a far fronte ai costi troppo elevati. Salgono anche le segnalazioni per farmaci in fascia A – quelli a carico del *Sistema sanitario nazionale* – che rispetto allo scorso anno "guadagnano" 5,2 punti percentuali: la scelta considerata assurda è quella di far pagare ai malati la differenza di prezzo, anche notevole, tra il farmaco griffato e il generico (vedi *glossario*, p. 46) Ma la lista dei problemi continua: la fascia H, ovvero quella che riguarda i farmaci ospedalieri, risente dei pesanti provvedimenti da parte del Governo con una continua revisione dei tetti di spesa per la farmaceutica territoriale e ospedaliera.

Commenta **Giuseppe Scaramuzza**, coordinatore nazionale del *Tribunale per i diritti del malato*: «Il costo relativo ai farmaci si sta spostando sempre di più verso la spesa privata, vale a dire con il ricorso ai soldi dei cittadini che sono preoccupati e indignati per l'aumento del costo dei ticket – di pari passo con i 25 miliardi di euro di tagli al *Servizio sanitario nazionale* in 3 anni – e per il costo dei farmaci in fascia C e quelli in fascia A. Per un malato cronico la spesa media annuale per l'acquisto di medicine necessarie e non rimborsate dal *Ssn* si stima attorno a 1.227 euro, quella per l'acquisto di parafarmaci è in media di 1.297 euro».

Il prezzo della salute

«Sicuramente la spesa sanitaria per i cittadini è aumentata negli ultimi anni e sempre di più si riversano su di loro i costi dei farmaci – interviene **Pietro Giordano**, segretario generale di *Adiconsum* –. Infatti la differenza di costo tra quanto pagato dallo Stato e il prezzo del farmaco è a carico degli italiani». Ma la ricetta "giusta" dovrebbe essere quella di mantenersi in buona salute, spendendo meno possibile. «In realtà proprio nell'ultimo Rapporto abbiamo denunciato come per i cittadini stia diventando sempre più difficile accedere ai farmaci. È, infatti, necessario pagarli, nella migliore delle ipotesi, e questo ovviamente ha un peso notevole soprattutto per chi è affetto da una patologia cronica. Ma molto spesso, soprattutto per quanto riguarda i medicinali innovativi e per la cura di malattie rare, si registrano difficoltà per trovarli o ostacoli alla loro introduzione in tempi stretti sul mercato», sottolinea Scaramuzza.
Il circolo è di quelli tutt'altro che virtuosi per i cittadini. Le aziende produttrici adottano campagne di promozione dei nuovi farmaci e i medici si lasciano convincere a prescrivere gli ultimi propagandati senza che ci sia una reale innovazione e che abbiano una particolare valenza terapeutica. Il Governo si preoccupa della spesa farmaceutica nel senso che, essendo la fascia A controllabile da parte del Ministero attraverso l'*Agenzia del farmaco* che contratta il prezzo con le case farmaceutiche, ha tutto l'interesse a intervenire in questa per controllare la spesa, perché sono soldi che escono dalla casse dello Stato. Si preoccupa meno della fascia C, cioè del portafoglio degli italiani. E se il Governo taglia la A, le aziende farmaceutiche aumentano la C. Non fa una piega.

Significato generico

Ma una via al risparmio c'è: quella del farmaco generico – a parità di efficacia terapeutica costa molto meno – che da queste parti stenta, però, a decollare. Il suo

utilizzo raggiunge appena il 15 per cento, una percentuale molto bassa, soprattutto se paragonata alla media europea che supera il 50 per cento. L'*Assogenerici*, che riunisce le aziende produttrici di farmaci fuori brevetto, ha calcolato che per curare un semplice raffreddore ogni italiano potrebbe risparmiare fino a 5 euro, perché lo stesso principio attivo può essere prodotto e commercializzato da un'altra azienda a costo molto inferiore. A conti fatti con gli equivalenti si risparmia il 20 per cento e spesso anche il 50 per cento. «Non si riesce a comprendere – rimarca **Rossella Miracapillo**, responsabile dell'*Osservatorio Farmaci & Salute* del *Movimento Consumatori* – come mai l'Italia sia così indietro nel mercato degli equivalenti e perché ci siano tante resistenze culturali, anche da parte degli stessi medici, come se in Germania e in Inghilterra, dove si usano in modo massiccio (40 per cento), i cittadini morissero più degli italiani. Noi consumatori chiediamo di essere curati con i generici per le patologie che possono essere affidate a questi rimedi e con i farmaci innovativi, più tecnologici e quindi più costosi, nelle patologie che lo richiedono, senza dover fare ulteriori sacrifici per sostenere il nostro diritto alla salute».

Questione di principio

E *Assogenerici* vuole fare la sua parte, accogliendo la sollecitazione del Ministero della Salute, per garantire la riduzione del prezzo dei medicinali generici che dovrebbero scendere in media del 5 per cento nel corso del 2013, procurando risparmi per il *Ssn* pari a 250 milioni. Un'altra cifra ci aiuta a capire meglio: la differenza di prezzo tra l'equivalente e il farmaco di marca per il 2011 ha raggiunto il valore di circa 700 milioni di euro. Ecco che il Ministero della Salute ha dettato nuove regole prevedendo l'indicazione nella ricetta da parte del medico del principio attivo, adeguandosi così all'Europa che da tanto tempo ha aperto la strada agli equivalenti senza particolari controindicazioni. Solo se il medico, motivandone la scelta, sceglierà di indicare l'obbligatorietà del nome commerciale, il farmacista sarà tenuto a dispensarlo, altrimenti darà il farmaco generico che costa meno; ma se figurano sia il principio attivo che il nome commerciale, senza nessun obbligo, farmacista e paziente insieme valuteranno la scelta migliore. E allora quella che servirebbe, come sostengono e non da ora le associazioni dei consumatori, sarebbe un'efficace campagna d'informazione da parte del Governo, dei medici, dei farmacisti, delle Regioni e delle *Asl* per la diffusione dei farmaci generici e per convincere il paziente italiano che non sono farmaci di serie B. Studi e indagini confermano, infatti, che la conoscenza e l'uso di questi medicinali da parte dei cittadini è condizionata anche dalla carenza di notizie al riguardo. Secondo una ricerca del *Censis* per *Farmindustria* sono ancora disponibili a pagare di più per avere il farmaco "firmato" perché la marca è il principale fattore identificativo: il 45 per cento degli italiani ha fatto questa scelta nell'ultimo anno.

Serie C

Ma veniamo all'altro nodo della questione: la mancanza di un'effettiva e trasparente liberalizzazione, soprattutto per i generici appunto. A parole tutti d'accordo che se si ha bisogno di una medicina è nostro diritto trovarla vicino a casa e a un prezzo ragionevole, che a venderla sia una persona competente, che ci consigli l'uso corretto, ma sulle regole che stanno dietro al mercato del farmaco – produzione, distribuzione e vendita – le parti in causa non hanno tutte la stessa "ricetta" perché le cifre in gioco sono quelle che fanno girare la testa. Si tratta di un mercato pari a circa 26 miliardi di euro (dati 2010) di cui oltre il 75 per cento a carico del *Servizio sanitario nazionale*; i farmaci di automedicazione, cioè quelli che ciascuno di noi può comprare in farmacia o nelle parafarmacie o nei *Coop Salute*, costituiscono il 7,9 per cento della spesa complessiva, pari a 2 miliardi di euro circa l'anno. Di questo

GLOSSARIO

Parola di farmacista

Classi di farmaci **A** comprende tutti i farmaci gratuiti, a totale carico del *Servizio sanitario nazionale*, venduti al cittadino mediante presentazione della prescrizione medica. Nella **C** sono compresi i medicinali a totale carico dei cittadini. Tre le categorie: etici, farmaci che richiedono la ricetta medica per essere acquistati; *Sop*, senza obbligo di prescrizione, che non possono essere pubblicizzati; *Otc* ossia i farmaci da banco. Cancellata la **B** che comprendeva i farmaci ritenuti utili, ma non essenziali. **H** è la classe che comprende quei farmaci gratuiti solo se utilizzati o forniti da strutture sanitarie.

Farmaco da banco Si tratta di medicinali che si acquistano senza bisogno della ricetta medica. Non per questo privi di rischi, occorre utilizzarli con prudenza. Solo per questa categoria in Italia è possibile la pubblicità rivolta al pubblico in televisione, su giornali e riviste.

Farmaco generico Identico per funzione, principio attivo ed efficacia alla specialità medicinale corrispondente, non ha un nome di fantasia (il marchio registrato), ma quello comune del principio attivo. È sottoposto agli stessi controlli di qualità da parte del Ministero della Salute. Il vantaggio è che costa meno perché non è più coperto da brevetto.

Principio attivo Il componente attivo del farmaco, responsabile dell'azione curativa per la quale lo assumiamo.

mercato le farmacie detengono il 91,8 per cento, lasciando alle parafarmacie il 4,7 per cento e ai *Coop Salute* della Grande Distribuzione il 3,5 per cento. Dall'indagine *La distribuzione dei farmaci in Italia: difesa della salute o difesa delle rendite?*, commissionata da Coop Liguria alla Facoltà di Economia dell'Università di Genova, viene fuori un mercato protetto, privo di concorrenza esterna, perché sui prodotti a carico del consumatore gli sconti nascono sostanzialmente solo da una competizione interna tra farmacie alquanto debole. «L'obiezione ricorrente – spiega **Gianni Cozzi**, uno degli autori delle ricerca – è che la farmacia è un canale in cui operano farmacisti la cui deontologia professionale è garantita dall'iscrizione all'albo. Ma anche nelle parafarmacie e nei *Coop Salute* della Grande Distribuzione è obbligatoria la presenza continua di un farmacista». Dunque se i vincoli e le garanzie sono le stesse, perché non consentire le stesse opportunità? La domanda è tutt'altro che retorica.

Farmaco... logico

«L'unica apertura nei confronti dei canali alternativi alla farmacia nell'ambito dell'ultima, cosiddetta liberalizzazione, quella del Governo Monti, è stata la possibilità di vendere farmaci veterinari e preparati galenici (quelli allestiti in farmacia dal farmacista, *ndr*) – risponde **Vincenzo Santaniello**, direttore Sviluppo & Innovazione di *Coop Italia* – la cui quota di mercato è talmente bassa che non è neppure misurabile. Poi c'è stato il declassamento di alcuni farmaci di fascia C che, a differenza degli altri, si potranno vendere anche nei canali alternativi. Ma stiamo parlando di 400 prodotti, cioè una quota di mercato sul totale dal 4 al 6 per cento, ovvero 200 milioni di euro. Per Coop parliamo di 2 milioni e mezzo al massimo. Si tratta quindi di una misura marginale, soprattutto per i cittadini che non vedranno un ampliamento significativo di farmaci su cui poter risparmiare». Invece la prima liberalizzazione (il decreto Bersani del 2006 che consentiva di creare spazi dedicati nella Grande Distribuzione per la vendita dei farmaci da banco, alla presenza di un farmacista) a guardare i numeri un po' di risparmio l'ha portato. «La maggiore concorrenza ha generato un abbassamento del livello dei prezzi del farmaco in generale, ma in particolare – conferma Santaniello – i *Coop Salute* hanno prodotto un risparmio di circa 11 milioni di euro rispetto all'acquisto degli stessi prodotti presso una farmacia, visto che la differenza di prezzo medio tra *Coop Salute* e farmacia è del 25 per cento». E si tratta solo di sconti sul prodotto finale. «Infatti con lo sviluppo del farmaco generico a marchio Coop – acido acetilsalicilico e paracetamolo – abbiamo dimostrato soprattutto che sarebbe il cambiamento strutturale del mercato a far risparmiare il consumatore e nello stesso tempo a rendere comunque possibili alti margini di guadagno – afferma Santaniello –. Qualche cifra? Aver preferito al farmaco di marca il generico a marchio Coop ha permesso al consumatore un risparmio di circa 500mila euro, solo considerando i prezzi degli equivalenti di marca in *Coop Salute*. Questo dato aumenterebbe notevolmente se considerassimo i prezzi degli stessi prodotti venduti in farmacia».
Una strada che, se percorsa fino in fondo, potrebbe portare a una spesa più leggera per i cittadini. Perché il farmaco non è una merce come le altre.

www.

ministerosalute.it
cittadinanzattiva.it
movimentoconsumatori.it
adiconsum.it
federconsumatori.it
agenziafarmaco.it
assogenerici.org

La ricetta di Coop...

...aspettando un'effettiva liberalizzazione del mercato del farmaco. A cominciare da nuovi medicinali a marchio in arrivo quest'anno.

Rita Nannelli

Dopo l'acido acetilsalicilico e il paracetamolo in arrivo quest'anno nuovi farmaci a marchio Coop. «Stiamo lavorando su altri principi attivi per estendere la gamma dei nostri generici – spiega **Vincenzo Santaniello,** direttore Sviluppo & Innovazione di *Coop Italia* – che usciranno nel corso nel 2013. Un ulteriore risparmio per soci e consumatori perché è stato proprio sui prodotti a marchio che siamo riusciti a intervenire nella struttura stessa del mercato, a razionalizzare sensibilmente i costi della filiera produttiva e distributiva: è questa la base che ci ha consentito una fortissima riduzione dei prezzi di vendita per dare i maggiori vantaggi a chi ha preferito il nostro generico ad altri». Quanto ai farmaci in vendita nei *Coop Salute*, di recente l'*Aifa* (*Agenzia italiana del farmaco*) ha aggiornato la lista di quelli che da ricetta passano a *Otc/Sop*: ad oggi ci sono oltre 400 prodotti "declassati" dalla fascia C. In sostanza questi farmaci si potranno acquistare senza ricetta anche nei canali alternativi alla farmacia, nelle parafarmacie e nei *Coop Salute*. «Visto che il costo di questi farmaci era e rimane a totale carico dei cittadini, anche qui potremo generare dei risparmi sul prezzo di vendita intorno al 20 per cento», commenta Santaniello. La lista comprende farmaci come antimicotici vaginali a base di *econazol*, antivirali per uso topico a base di *aciclovir*, antimicotici locali a base di *ciclopirox*, prodotti a base di diosmina per i problemi di circolazione, antinfiammatori per uso topico e colliri antiallergici. Medicinali che si aggiungono ai farmaci veterinari con ricetta e ai preparati galenici che Coop ha deciso, però, per il momento di non produrre. «Un aumento del numero di farmaci – che Coop ha iniziato a mettere in vendita a partire da dicembre scorso – con cui il Governo ha mantenuto fede all'impegno di ampliare la lista, ma che di fatto non consente un reale aumento della concorrenza, visto che la quota di mercato di queste medicine è residuale – sottolinea Santaniello –. In ogni caso stiamo predisponendo materiali informativi sia sui farmaci veterinari che sugli ex farmaci di fascia C, con cartelli all'ingresso del punto vendita e anche all'interno del *Coop Salute*». Ma il giudizio di *Coop Italia* sulla liberalizzazione attuata dal Governo Monti è sostanzialmente negativo: «Siamo uguali alla farmacia per la struttura dell'esercizio, lavorano da noi farmacisti laureati e abilitati alla professione – dicono da Coop –, ma non possiamo fornire lo stesso servizio. Oltre a essere paradossale, tutto questo va nella direzione contraria a quanto significa liberalizzare, cioè aprire mercati chiusi generando vantaggi per i consumatori e maggiore efficienza per le imprese. Prendiamo atto che questo Governo non è stato in grado di agire al meglio sul versante liberalizzazioni. Da parte nostra continueremo ad impegnarci perché quanto è stato realizzato finora possa avere ulteriori sviluppi». E infatti a fine 2012 i *Coop Salute* hanno toccato quota 108: 92 Iper e 16 Supermercati con oltre 300 farmacisti.

«Coop valuterà nuove aperture qualora venissero aperti nuovi ipermercati. Anche perché – precisa Santaniello – il *Coop Salute*, per le sue caratteristiche, deve avere una dimensione compresa tra i 20 e i 50 metri quadrati. Dunque solo all'interno di un ipermercato o di un grande supermercato, mentre in uno di piccole dimensioni saremmo costretti a togliere altre merci per fare spazio alla parafarmacia».

Via lattea

Le virtù del latte che andrebbe bevuto da piccoli e da adulti. E per chi è intollerante al lattosio c'è quello "delattosato".

Ersilia Troiano

Si parte bene, e poi ci allontana dalla retta via... lattea. La grande attenzione rivolta al consumo di latte nel bambino tende, infatti, a scomparire del tutto dopo il superamento dei 3 anni, per lasciare spazio a tè, succhi e spremute di frutta che di sicuro hanno molto da invidiare all'alimento (e non bevanda) latte. Per non parlare degli adulti. Quanti non bevono latte perché non lo ritengono necessario o lo considerano un alimento da "bambini"? E quanti, invece, non lo consumano perché gli provoca fastidi o disturbi?

Fior di latte

Ricco di proprietà nutrizionali il latte è oggi, forse, troppo sottovalutato rispetto al passato, mentre il peculiare mix d'acqua, proteine, grassi e sali minerali (in particolare calcio e fosforo) lo rende un alimento formidabile, da non abbandonare mai nel corso della vita. Le proteine del latte sono rappresentate per l'80 per cento dalla caseina, senza la quale nessun formaggio potrebbe essere prodotto, e per il 20 per cento dalle globuline, molto preziose perché ricche di aminoacidi essenziali. Ci sono poi i peptidi bioattivi, liberati dalle proteine durante la digestione oppure durante i normali processi di lavorazione che il latte subisce, che svolgono funzioni molto importanti quali, ad esempio, quella immunitaria, quella regolatrice, e molte altre ancora in corso di studio. Anche la composizione in grassi del latte è molto varia e unica tra i prodotti alimentari.

È vero che il latte concilia il sonno? Ebbene sì. A differenza di molti rimedi della nonna che non hanno nessun fondamento scientifico, un bicchiere di latte caldo può conciliare il sonno perché contiene triptofano, aminoacido che nel nostro organismo viene trasformato in serotonina. Si tratta di un neurotrasmettitore che, oltre a migliorare il tono dell'umore, viene convertito in melatonina, importante regolatore del ciclo sonno-veglia.

Tolleranza zero

E veniamo al lattosio, lo zucchero caratteristico del latte. Importante non solo dal punto di vista nutrizionale, perché migliora l'assorbimento del calcio e dello zinco, ma anche per la produzione di latti fermentati e yogurt, in quanto nutrimento dei microrganismi responsabili della fermentazione.

Molte persone, però, non digeriscono il latte proprio per la presenza del lattosio. Quest'intolleranza è dovuta alla mancanza, spesso geneticamente determinata, dell'enzima (la lattasi appunto) in grado di "dividere", a livello intestinale, il lattosio nelle sue componenti glucosio e galattosio. La comparsa di sintomi come dolori addominali e produzione di gas è dovuta proprio alla fermentazione del lattosio non digerito da parte della flora batterica naturalmente presente nell'intestino. Allora è possibile scegliere il latte "delattosato", nel quale il lattosio è già diviso nei due zuccheri che lo costituiscono, non creando alcun fastidio a chi è intollerante.

Un posto non vale l'altro

Per ogni prodotto il ripiano e la temperatura adatti: nel frigorifero niente va lasciato al caso.

Sapevate che la porta è la parte più calda del frigorifero e che è più soggetta agli sbalzi di temperatura, per cui è il posto meno indicato per conservare, ad esempio, il latte fresco? E che le uova andrebbero lasciate nella confezione d'acquisto e conservate nella parte più alta? Nel caso del frigorifero non si può certo dire che "un posto vale l'altro" perché ogni ripiano ha una temperatura lievemente diversa. La parte più fredda è quella che si trova immediatamente sopra il cassetto della frutta e della verdura: utilizziamola pertanto per conservare gli alimenti più deperibili, come carne o pesce freschi e salumi. I ripiani più alti, in cui la temperatura sale, possono essere utilizzati per conservare latticini, formaggi, creme, uova e cibi cotti o avanzi. A proposito di quest'ultimi: pessima l'abitudine di conservarli a temperatura ambiente. Vanno, invece, fatti raffreddare prima di riporli in frigorifero, in cui vanno conservati fino al momento del consumo. Attenzione a non riempire troppo il vostro frigo: se l'aria fredda non riesce a circolare perché gli alimenti sono troppi e accatastati, potrebbero alterarsi sia la ventilazione che il processo di raffreddamento, necessari per una buona refrigerazione. Contenitori ermetici, buste e pellicole rappresentano ottimi alleati per conservare gli alimenti in maniera adeguata, non solo per evitare le cosiddette contaminazioni crociate dovute, ad esempio, al contatto tra gli alimenti che vanno consumati crudi e quelli da cuocere, ma anche per mantenerne al meglio il valore nutritivo e le caratteristiche organolettiche come odore, sapore, consistenza. I formaggi, invece, andrebbero conservati nelle loro confezioni originali oppure avvolti in carta oleata e soprattutto in contenitori chiusi. Teniamo inoltre ben presente che la data di scadenza di un prodotto si riferisce sempre alla confezione chiusa e che, una volta aperti, tutti gli alimenti andrebbero consumati nel più breve tempo possibile. E poi l'igiene. Le superfici del frigorifero, compresi pareti e guarnizioni, vanno sempre tenute pulite utilizzando i più comuni detergenti specifici, così come il buon vecchio rimedio acqua e aceto. Il frigo va inoltre sbrinato con regolarità, anche per evitare inutili sprechi di energia.

Varietà di bianco

Ecco i vari tipi di latte.

Fresco, in busta o bottiglia, è pastorizzato: va consumato entro 4 giorni dal confezionamento e non oltre la data di scadenza.

UHT (a lunga conservazione) può essere conservato a temperatura ambiente (meglio se in frigorifero comunque) fino a 3 mesi, purché chiuso.

Sterilizzato ha una conservabilità fino a 6 mesi, sempre in confezione chiusa. Il trattamento termico a cui è sottoposto, tuttavia, ne riduce di molto il valore nutritivo.

Microfiltrato è un latte fresco con una durabilità maggiore, fino a 7/8 giorni.

Fresco di alta qualità è, per legge, un latte con un valore nutritivo "di eccellenza" prodotto con standard di qualità più elevati.

Una volta aperta la confezione, tutti i tipi di latte vanno consumati entro 3/4 giorni e non è necessario bollirli perché già sicuri per il consumo. Il latte "crudo", invece, acquistato direttamente dal produttore, deve essere assolutamente bollito prima di essere consumato.
A seconda del contenuto di grassi, ma a parità di apporto di calcio e proteine, il latte può essere intero, parzialmente scremato o scremato. Il latte intero è quello più indicato per l'alimentazione dei bambini fino a 3 anni.
Se si è intolleranti alle proteine del latte vaccino è possibile scegliere altri tipi di latte (capra, pecora, asina), o di soia, chiedendo comunque consiglio ad uno specialista per la scelta più adeguata.
Quanto agli "arricchiti" con vitamine, probiotici, omega 3, calcio, fibre, non vi è alcuna ragione né necessità nutrizionale per consumarli, a meno che non vi sia una specifica indicazione. Considerate che, per esempio, per assumere la stessa quantità di acidi grassi omega 3 contenuti in una porzione di salmone, bisognerebbe bere più di un litro di latte arricchito.

Tutto in **un colpo**

Quello della strega, il mal di schiena che nella versione acuta può costringere all'immobilità e che si previene con postura corretta, controllo del peso e attività fisica.

Barbara Bernardini

Siamo abituati a chiamarlo il colpo della strega e, in effetti, se le streghe esistessero davvero, quella che provoca il mal di schiena dovrebbe essere additata come una delle più crudeli, a giudicare dal dolore lancinante che qualsiasi movimento del tronco è in grado di provocare sotto il suo effetto. Il mal di schiena nella sua forma più acuta può essere così forte da costringere all'immobilità, impedire qualsiasi lavoro o rovinare una vacanza.

Si mette male

Ma da cosa deriva e perché a volte colpisce all'improvviso anche persone che non ne hanno mai sofferto? «Spesso lo scatenarsi del dolore è favorito da più fattori – spiega **Sabrina Donzelli**, specialista in Medicina Fisica e Riabilitazione e ricercatore *Isico* (Istituto Scientifico Italiano Colonna Vertebrale) –. Le cause più frequenti che disegnano il quadro ideale per il mal di schiena sono la scarsa attività fisica, la vita sedentaria e le attività lavorative che prevedano la movimentazione di carichi o i movimenti ripetuti del tronco». Lo stile di vita dunque, in un certo senso assegna un punteggio più o meno alto alla probabilità di soffrire di mal di schiena, per completare l'opera basta poi un carico eccessivo o un movimento brusco, come scaricare una valigia dall'auto o piegarsi in modo scomposto per allacciarsi gli scarponi da sci. Ma il dolore non ha sempre la stessa origine, può derivare dai muscoli che sostengono la colonna o dai nervi che da essa si irradiano verso la periferia. Secondo uno studio recente il mal di schiena è un sintomo che circa l'80 per cento della popolazione mondiale è destinata a provare almeno una volta nella vita.

La cognizione del dolore

«Al primo episodio di dolore lombare localizzato conviene consultare il proprio medico di base – consiglia Donzelli –. Se si tratta di lombalgia aspecifica (senza una particolare causa scatenante, *ndr*) la prima cosa da fare è intervenire per cambiare le proprie abitudini di vita, intraprendere un'attività fisica, evitare di mantenere posture troppo fisse durante il giorno. In caso di sovrappeso – continua Donzelli – è necessario dimagrire, perché il peso in più non influisce direttamente sul dolore ma sulla capacità di movimento del corpo. La prima figura di riferimento specialistico è il fisiatra che poi valuterà se sono necessari approfondimenti diagnostici o consulenze di ortopedia o neurologia». Postura, controllo del peso e movimento e «per mettere il corpo nella condizione di farlo, nella fase acuta del dolore si possono assumere dei *Fans*, cioè comuni antinfiammatori non steroidei – suggerisce Donzelli –: il loro aiuto può essere davvero prezioso perché il peggior nemico del mal di schiena è proprio l'immobilità». Ma l'atteggiamento più consono da adottare in caso di mal di schiena sporadico, come rassicura la dottoressa, è quello di non preoccuparsi eccessivamente dato che il primo attacco acuto di lombalgia si risolve in genere spontaneamente nell'arco di alcune settimane.

Su di tono

Non si deve dunque sempre pensare che la colonna vertebrale sia vittima di una patologia grave, come un'ernia discale, perché in genere non lo è. «Non sempre un disco sofferente provoca dolore – spiega a sorpresa Donzelli – tant'è che se si sottopongono a risonanza magnetica persone comuni che non hanno mai avuto episodi di lombalgia, spesso si riscontrano dischi intervertebrali usurati o sofferenti». Ma il quadro clinico di una discopatia dolorosa è talmente chiaro che il medico di base saprà indicare la necessità di un approfondimento diagnostico, perché il dolore è costante e non diminuisce a riposo né regredisce del tutto con gli antinfiammatori. «Al contrario quando il dolore ha origine muscolare – sottolinea Donzelli – si manifesta solo durante il movimento, è fugace e tende a risolversi spontaneamente in tempi brevi. Questo mal di schiena reagisce bene ai farmaci e alla fisioterapia. In

entrambi i casi una buona preparazione fisica rappresenta la migliore prevenzione: un buon tono muscolare di tutte le fasce che sorreggono e mantengono l'equilibrio della colonna, come addominali, dorsali, lombari, glutei, trapezi, fanno sì che le sollecitazioni meccaniche a carico della colonna vengano tollerate meglio. «Non ci sono attività sconsigliate per principio – conclude Donzelli –. Nella fase acuta è meglio optare per sport o attività in scarico, come il nuoto, ma alla completa remissione del dolore l'attività potrà essere scelta liberamente in base alle proprie attitudini».

Info *Isico* Istituto Scientifico Italiano Colonna Vertebrale
info@isico.it - www.isico.it
0381.310851 - 02.00612941
0461.1636093 - 085.9116163

Nastro azzurro

Il Kinesiotaping *sarà solo moda?*

La schiena nuda di Balotelli agli *Europei* di calcio 2012 non è passata certo inosservata ai milioni di telespettatori incollati alla Tv, ma forse involontariamente, quel gesto spavaldo del bomber italiano ha fatto salire alle stelle le quotazioni del ritrovato più modaiolo della fisioterapia: il *Kinesiotaping*. Il calciatore aveva tre strisce di tessuto azzurro applicate nella zona lombare, bande di tessuto adesivo inventate negli Anni Ottanta in Giappone che vengono erroneamente scambiate con i cerotti imbevuti di analgesici. Il tape (nastro, *ndr*) con la sua trama elastica e ondulata vanta di per sé un'azione analgesica grazie al modo in cui il cerotto viene applicato sulle fasce muscolari. Capace di allungarsi fino al 140 per cento, una volta applicato in tensione tenderà a ricontrarsi esercitando una delicata trazione sul tessuto sottostante. L'efficacia del *tape* si basa sulla specifica tecnica d'applicazione che è appannaggio esclusivo di fisioterapisti che abbiano seguito corsi di qualificazione tecnica. Pochi gli studi scientifici davvero conclusivi in merito all'efficacia, ma il Kinesiotaping, si rivela generalmente un toccasana per il dolore derivante da contratture muscolari.

Casco in piedi

È stato pubblicato sulla rivista scientifica "Journal of Acute Care Surgery" uno studio che dimostra che anche sugli sci è necessario usare il casco. Secondo i ricercatori, l'uso del casco riduce dell'80 per cento la possibilità di lesioni traumatiche alla testa dovute a cadute sulle piste, prevenendo conseguenze talvolta fatali. Dati che devono incoraggiare a riflettere sull'uso di questa protezione da parte dei bambini, ma anche degli adulti, convinti che usare il casco sia controproducente perché favorisce un eccesso di fiducia in se stessi e quindi comportamenti rischiosi.

Anticorpo del reato

Dalla Brown University americana arriva un nuovo studio che potrebbe migliorare la prevenzione del carcinoma del pancreas. Si tratta di una ricerca che ha valutato il livello di anticorpi nei confronti di alcuni batteri presenti nel cavo orale in una popolazione di 800 europei adulti. I ricercatori hanno scoperto che le persone che hanno alti livelli di anticorpi per il batterio *Porphyromonas gingivalis*, responsabile della parodontite, mostrano un rischio doppio di sviluppare il tumore del pancreas rispetto alla popolazione normale. Al contrario, le persone che sviluppano alti livelli di immunità verso batteri innocui che normalmente popolano la bocca vedono ridurre il proprio rischio del 45 per cento. Una nuova indicazione di quanto la simbiosi con i batteri dell'intestino e delle mucose sia importante per il controllo della salute.

Giro di vita

Secondo una ricerca della Johns Hopkins University del Maryland, i problemi di sonno e fatica migliorano velocemente al diminuire del girovita. Pare, infatti, che il grasso addominale sia il principale responsabile di questi problemi, come dimostrato dallo studio effettuato su 77 persone sovrappeso. I volontari sono stati seguiti per 6 mesi durante i quali la metà è stata sottoposta a un programma di dieta ed esercizio fisico specifico per la riduzione del grasso addominale. Dopo la perdita di almeno 5 kg e la riduzione media del 15 per cento del grasso addominale, i problemi di sonno e stanchezza si sono dissolti come per magia, influenzando positivamente tutta le attività quotidiane.

SOLO PER TE

RACCOLTA PUNTI 2012-2013
VALIDA SOLO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

Per conoscere tutti i premi:
www.catalogosoci.unicooptirreno.com

www.brevi.eu

Solo su prenotazione.

Passeggino Marathon

gratis con 7.400 punti

3.100 punti
+ 43,00 €

SPENDI

Solo su prenotazione.

Passeggino Ginger HK

gratis con 11.900 punti

5.000 punti
+ 69,00 €

SPENDI

Marathon

- Omologato EN 1888
- Telaio in alluminio, leggero e compatto: 6,5 kg
- Schienale reclinabile fino alla posizione nanna
- Maniglia laterale per il trasporto e gancio di sicurezza
- Chiusura compatta senza dover rimuovere il corrimano
- Corrimano removibile
- Cintura di sicurezza a 5 punti
- Poggiapiedi regolabile in 2 posizioni
- 4 ruote anteriori piroettanti bloccabili
- Mantellina parapioggia in crystal in dotazione

Ginger HK

Passeggino sportivo. 6m+

- Omologato EN 1888
- Telaio in alluminio anodizzato: solo 7,2 kg
- Schienale reclinabile regolabile in più posizioni
- Corrimano apri e chiudi
- Ruote anteriori piroettanti bloccabili
- Ruote posteriori con sistema frenante centralizzato
- Facile da chiudere Chiuso occupa uno spazio minimo
- Cintura a 5 punti di sicurezza con spallacci imbottiti e fibbia a doppia sicurezza
- Dotato di gancio di sicurezza
- Dispone di una capote parasole e parapioggia con finestre laterali
- Dotato di mantellina parapioggia

Pronti a tutto

Per chi ama la buona tavola, ma non ha tempo e voglia di cucinare, ci sono i piatti pronti Coop.

Anna Somenzi

Calate del 50 per cento rispetto al 2002 le cene al ristorante – secondo un'indagine di *Federconsumatori* – gli italiani pare riscoprano il gusto dei cibi fatti in casa. Svettano, infatti, in cima alle classifiche di vendita i libri di cucina (+87 per cento), cresce l'interesse per videoricette, *food blog*, programmi Tv e applicazioni per *smartphone* dedicate (dati *Nielsen*).

Arte culinaria

Quando poi programmi televisivi, libri illustrati e saggi consigli non bastano, ci si iscrive a corsi di cucina con maestri in carne e ossa: secondo i dati del Centro studi *Fipe-Confcommercio*, a frequentare i corsi non sono solo le donne, che per oltre l'80 per cento hanno ancora il piacere e il gusto di dedicare tempo ai fornelli, ma anche molti uomini – soprattutto giovani – sempre più interessati all'arte culinaria: il 43 per cento di loro ormai si occupa regolarmente della cucina. Ma non tutti, o almeno non sempre, hanno tempo e voglia per cucinare, mangiare e nello stesso tempo stare insieme alla famiglia e agli amici. Succede di essere pressati dal lavoro, i bambini, il traffico, la spesa, i nonni... E nonostante tutto non si vuole rinunciare alla buona tavola, piacevole e conviviale.
Ci vengono in aiuto i piatti pronti della gastronomia e il pranzo e la cena sono serviti...

Menu completo

Ne propone anche Coop nelle diverse linee tutte con l'attenzione dei suoi prodotti a marchio.
Vitello tonnato, insalata di mare, melanzane alla parmigiana, lasagne al ragù, cannelloni di magro, fesa di tacchino al limone, filetti di nasello olio e limone, olive all'ascolana, zuppa di pesce *Fior fiore* e altro ancora da scegliere fra verdure, polenta o paella. Sulle ricette c'è stato un lungo lavoro di "ripulitura", vale a dire si è provveduto all'eliminazione di tutti quegli additivi, che pur se ammessi per legge, sono incompatibili con la politica di attenzione di Coop. In generale, laddove possibile, si è fortemente limitata la presenza di additivi chimici, in particolare i principali adeguamenti hanno comportato l'eliminazione di polifosfati, grassi idrogenati, glutammato e coloranti. Tutti i prodotti sono in atmosfera protettiva che consente in modo naturale di preservare al meglio le caratteristiche organolettiche.
Per mantenere il tipico gusto delle varie zone territoriali, sono stati scelti produttori diversi per ogni area geografica, vicini alle varie realtà locali e ben calati nel territorio. I prodotti da freddi sono confezionati in vaschetta trasparente, con film superiore termosaldato, mentre quelli da consumare caldi sono in un vassoio personalizzato in cartoncino politenato, adatto ad essere riscaldato nel forno tradizionale e nel microonde.

Aspirare al meglio

■ Roberto Minniti

Come scegliere l'aspirapolvere che fa per noi tra una miriade di modelli a traino, a carrello, scope elettriche e robot di ultima generazione.

A traino, a carrello, aspira liquidi o verticale. E poi scope elettriche e robot domestici. È meno facile di quello che si pensa acquistare un aspirapolvere.
Il mercato di questi apparecchi è infatti in continua evoluzione, tanto che oggi si trovano, accanto ai modelli "tradizionali", anche apparecchi di ultima generazione che funzionano a batteria e le cui dimensioni sono particolarmente ridotte: robot a forma rotonda che, una volta programmati, puliscono da soli il pavimento e tornano automaticamente al loro posto.
Davanti a una tale varietà, è facile sbagliare. E se alcuni prediligono le sempre più leggere e maneggevoli scope elettriche, il mercato degli aspirapolvere a traino resiste, tanto che le aziende fanno a gara per inventare macchine sempre più performanti. Come scegliere quello giusto?

Potenza aspirante

Di sicuro non affidandosi alla pubblicità che ci porta a comprare un apparecchio con una potenza motore molto alta mentre questo dato non fa sempre rima con una altrettanto buona forza aspirante. Molto spesso, infatti, la potenza del motore si disperde in rumore e calore, rendendo deludente il prodotto anche dal punto di vista dell'efficienza energetica, ossia del rapporto tra la quantità di energia consumata e il reale potere aspirante dell'apparecchio. Qui è bene fare qualche distinzione tra le diciture che si trovano

nei cataloghi. La potenza massima informa solamente sull'assorbimento di corrente elettrica. L'efficacia di aspirazione non dipende solo da questo dato. Sarebbe auspicabile, invece, che tutti i costruttori dichiarassero (accade solo per alcuni) la capacità di aspirazione dei propri apparecchi. Solo così, infatti, si può valutarne la qualità. In questi casi troverete l'indicazione della forza aspirante, misurata in watt aria (o *air watt*). È la combinazione tra aspirazione e flusso d'aria, vale a dire tra la capacità di sollevare la polvere e la velocità con cui viene immessa nel contenitore di raccolta (sacco o cassetta). Un buon valore è superiore a 250 Watt.

Sotto silenzio

Altrettanto importante il livello di rumorosità dell'apparecchio, per almeno due motivi: innanzitutto perché un aspirapolvere silenzioso è meno fastidioso da utilizzare; secondo perché molto spesso la maggior parte della potenza del motore si disperde in decibel, sottraendosi alla forza aspirante. Per fortuna, da questo punto di vista, i produttori stanno perfezionando sempre più questa caratteristica, dando vita a macchine supersilenziose che arrivano anche a 68 dB (pari al rumore di una conversazione di sottofondo). Attenzione, però, al crescere anche di poche unità il disturbo aumenta molto: tenete conto che non è infrequente trovarsi di fronte ad apparecchi con un livello di 80 dB, davvero troppi se si considera che questo livello equivale al rumore prodotto dal motore di un camion circolante a un metro dal nostro orecchio.

La maneggevolezza e la comodità d'uso dell'aspirapolvere sono altri criteri da non sottovalutare per chi cerca un buon acquisto. Occhio, prima di tutto, all'ingombro e al peso dell'apparecchio: in una casa piccola e con pochi spazi, meglio un aspirapolvere piccolo, magari una scopa elettrica. Attenzione anche alla lunghezza del cavo: una filo di almeno 7 o 8 metri, permette di passare da un ambiente all'altro senza dover cambiare presa di corrente. A questo si aggiunge la necessità di avere una testina snodata che si insinui anche negli angoli più difficili da raggiungere e ruote di grande diametro che possono girare in tutte le direzioni, rendendo la macchina più facile da manovrare. Meglio poi se l'aspirapolvere si presenta con i bordi rivestiti di un nastro di gomma: questo impedisce di graffiare i mobili o rovinare le pareti nel momento in cui l'apparecchio sbatte contro le superfici da pulire.

Un gran polverone

Inutile, forse, ribadire che l'efficienza del sistema filtrante è essenziale per non riversare nell'ambiente appena pulito, aria polverosa e "arricchita" di acari e microparticelle, particolarmente nocivi per gli allergici. Più interessante, però, è cercare di distinguere come riconoscere le differenze tra i sistemi adottati dai produttori. Il sacchetto è il primo livello di filtro: le sue pareti a doppio strato trattengono gran parte degli inquinanti, ma non quelli di dimensione inferiore a un micron come spore o acari. Per questo, con o senza sacchetto, un sistema filtrante è efficace se dotato allo scarico dell'aria di un filtro *Hepa* (*High Efficiency Particulate Air*), che trattiene le impurità da un minimo dell'85 per cento (filtro di classe H10) a un massimo del 99,99 per cento (filtro di classe H14). La sua efficacia dipende dal modo in cui è realizzato e montato nell'aspirapolvere; è necessario che tutta l'aria aspirata passi per il filtro, senza perdite, prima di tornare nell'ambiente.

Il mercato degli aspirapolvere è in continua evoluzione. Oggi si trovano, accanto ai modelli "tradizionali", anche apparecchi di ultima generazione che funzionano a batteria e le cui dimensioni sono particolarmente ridotte: robot a forma rotonda che, una volta programmati, puliscono da soli il pavimento e tornano automaticamente al loro posto.

E il sacchetto? Croce e delizia di chi è costretto a cercarlo e acquistarlo più volte l'anno, con la spesa che ne consegue, si potrebbe anche evitare, magari optando per i modelli che non lo prevedono. In questo caso, però, è bene fare attenzione che sia presente un filtro d'uscita davvero eccellente per sopperire alla mancanza del primo sistema di filtraggio e assicurandosi che, svuotando la cassetta, la polvere che si trova all'interno non si disperda nell'ambiente.

marca e modello	tipologia	potenza (Watt)	filtro in uscita	accessori (s. = spazzola / b. = bocchetta)	prezzo (euro)
AEG AET3520	traino ss*	1.500	Hepa H12 lavabile	s. tappeti/pavimenti - s. parquet/ pavimenti duri - b. per: fessure, mobili, imbottiti	130
BOSCH BGS-51410 RELAXX'X	traino ss*	1.400	lavabile e air clean Hepa	s. SilentCleanPlus (280 mm) s. parquet/pavimenti duri (300 mm) b. per: fessure, imbottiti	236
BOSCH BHS41266 PROENERGY COMPRESSOR	scopa elettrica	1.880	air clean Hepa	s. tappeti/pavimenti con setole retrattili e ruota integrata (250 mm) s. parquet/pavimenti duri (300 mm) mini turbo s. per imbottiti b. per: fessure/angoli, imbottiti	115
DELONGHI XLF1600PES	scopa elettrica	1.600	Hepa H12	s. combinata tappeti/pavimenti - s. parquet b. a lancia - tubo prolunga - b. multiuso	100
ELECTROLUX ZS202EV ENERGICA EVO	scopa elettrica	1.800 (asp. 310)	nd	turbospazzola per tappeti o moquette - s. parquet	130
HOOVER MICROSPACE SCT 45	traino	1.400 (asp. 265)	nd	s. tappeti/pavimenti a setole retrattili	111
MIELE S193HEPA1400	scopa elettrica	1.400	active Hepa	b. a pavimento universale b. per poltrone - b. a lancia	160
PHILIPS FC8134/01 EASYLIFE ENERGYCARE	traino	1.400 (asp. 375)	Hepa	s. tappeti/pavimento - b. a lancia e piccola s. per parquet con setole morbide	110
POLTI LECOLOGICO COMPACT AS 820	traino fa**	1.200	Hepa	s. universale a due posizioni tappeti/pavimenti s. parquet - b. aspirazione, lancia e s. a pennello con setole morbide	140
ROWENTA RH7743	scopa elettrica	1.800	Hepa H10	s. parquet Soft Care - s. combinata Power Care b. imbottiti - lancia	110
ROWENTA RO4662	traino	1.400	Hepa 13	s. combinata Delta Silence Force - s. parquet Classic mini turbospazzola per pulizia divani b. lancia e imbottiti	170
SAMSUNG VCC47D0H36 ECO WAVE	traino ss*	1.400 (asp. 320)	Hepa 13	s. tappeti/pavimento Silencio Plus s. parquet specialist (337 mm) - turbospazzola b. a lancia per fessure - s. a pennello	110

*ss = senza sacchetto / **fa = filtro ad acqua

In tabella abbiamo riportato le caratteristiche di 12 aspirapolvere scelti nelle tipologie a traino o tra le scope elettriche. Per chi volesse sperimentare un sistema meno impegnativo, però, la tentazione potrebbe essere davvero irresistibile: un robot che fa tutto da solo e pulisce i pavimenti quando non si è in casa. Ma c'è davvero da fidarsi?
A guardarsi in giro, soprattutto tra le prove che i grandi mensili indipendenti dei consumatori stranieri hanno realizzato su questi apparecchi, ci sarebbe da concludere che chi li testa li disprezza, chi li usa, invece, li adora. Mentre le associazioni dei consumatori che li hanno provati sostanzialmente li bocciano come poco efficienti e inutili, i singoli consumatori che li hanno già in casa ne difendono le prestazioni.
"In casa è molto meno eroico" dei robot inviati in Iraq, in Afghanistan e in Giappone. Così la bibbia dei consumatori nordamericani *Consumers Report* liquida il *Roomba*, prodotto da iRobot, la stessa azienda che fornisce gli apparecchi che sostituiscono gli uomini nelle missioni difficili, quelle degli scenari di guerra e delle catastrofi: suoi erano i robot inviati all'interno della centrale di Fukushima per misurare il livello delle radiazioni. Nelle pulizie di casa, il robot è stato definito da *Consumers Report* come "il peggiore aspirapolvere nella pulizia del perimetro e degli angoli di una stanza". Un giudizio secco, ma contestato da un lettore, che ha rimproverato alla storica associazione di non avere capito il prodotto, il cui valore è di pulire peggio di come farebbe un umano, ma abbastanza bene, tutti i giorni, mentre l'umano è al lavoro, facendogli risparmiare centinaia di ore di pulizie manuali ogni anno.
La stessa incomprensione del prodotto è stata attribuita a *Que Choisir* da un lettore che sul settimanale *Il Salvagente* aveva letto della cattiva opinione espressa dal mensile dei consumatori francesi sui robot. In quel caso, tutti e 6 gli apparecchi provati erano stati giudicati poco efficienti. Hanno raggiunto la sufficienza solo in tre: due *Roomba* (i modelli 555 e 520) per l'autonomia di due ore, la capacità di raccogliere anche le briciole e per la limitazione dell'area di lavoro con i "muri virtuali" (piccoli ripetitori); e un *Lg* (VR1027R) per la buona capacità nell'evitare gli ostacoli, la silenziosità e la facilità d'uso. Come è avvenuto oltreoceano, l'utente ha contestato l'esito del test. Il lettore, 4 gatti in casa, usa un *Roomba* 563 per finire il lavoro, dopo una passata sommaria con la scopa. E anche se deve pulire spesso spazzole e contenitore del robot, ne apprezza molto le prestazioni.

Il massimo dei punti

***Buon successo della campagna di Natale e della raccolta punti per i progetti di solidarietà di* Basta un gesto.**

Sono stati esattamente 796.800 i punti del collezionamento donati da 3.352 soci nel corso della campagna natalizia *Basta un gesto. Questa settimana puoi farlo!*, che si è svolta in tutti i negozi di Unicoop Tirreno dall'8 al 15 dicembre, a favore dei tre progetti di solidarietà internazionale, *Cuore di Coop*, *Emergency-Progetto Migranti*, *CoopxTogoxVanda*, raggruppati sotto la sigla *Basta un gesto*. «Possiamo considerare questo risultato come un buon successo – afferma **Massimo Favilli**, direttore delle Politiche Sociali di Unicoop Tirreno – raggiunto grazie all'utilizzo di un nuovo strumento di comunicazione: palline natalizie in cartoncino munite di codice a barre che, collocate in prossimità delle casse, hanno catturato l'attenzione dei soci e li hanno invogliati a donare punti per la solidarietà; ciascuna pallina consegnata alla cassa ha permesso una donazione di 200 punti. Laddove è stata recepita meglio dal punto di vista organizzativo del negozio, la campagna ha funzionato molto bene in termini di raccolta, raggiungendo punte di donazioni significative».
Ai punti donati nel periodo pre-natalizio vanno aggiunti i 303.603 punti raccolti con il sistema tradizionale, dall'inizio del nuovo catalogo (primi di aprile) fino al 31 dicembre scorso: pertanto a fine anno i punti donati dai soci sono stati 1.100.405. È importante ricordare che la raccolta dei punti non è terminata perché il catalogo scadrà il 28 febbraio e sarà possibile donare i punti fino al 31 marzo. «A conti fatti – continua Favilli – si nota come il buon successo della campagna di Natale abbia trascinato anche le donazioni effettuate con il sistema tradizionale. A fine anno il totale punti donati è stato circa il doppio di quelli donati a fine 2011, con lo stesso meccanismo di sempre: tanti punti donano i soci, altrettanti ne aggiunge la Cooperativa, raddoppiando di fatto il contributo economico destinato ai progetti.
Ci auguriamo che da qui al 31 marzo ancora tanti soci decideranno di dare il loro contributo per la riuscita dei progetti di *Basta un gesto*». ▮

A conti fatti

In casa risparmiare soldi ed energie si può grazie anche al "Conto termico".

Per risparmiare soldi ed energia tra le quattro mura tante le soluzioni dalle tecnologie pulite che promettono minori spese sia sulla bolletta elettrica che per i consumi termici, riscaldamento e raffrescamento delle abitazioni e produzione di acqua calda sanitaria. L'interesse dei consumatori spesso è legato all'esistenza d'incentivi pubblici che, a breve, si arricchiranno di un nuovo sistema di sostegno, il cosiddetto "Conto termico". Questo decreto ministeriale, così brevemente definito (all'esame della Conferenza Unificata Stato-Regioni nel momento in cui scriviamo), si propone di dare impulso all'energia rinnovabile proveniente da fonte termica quali solare termico, pompe di calore, generatori di calore alimentati da biomassa come stufe e termocamini a pellet o a legna, ricorrendo a meccanismi incentivanti molto simili a quelli del "Conto energia", noto per il fotovoltaico, e prevedendo per i privati un contributo annuo complessivo di 700 milioni di euro. Il percorso del consumatore per usufruire serenamente dei vantaggi in bolletta non sarà privo di ostacoli. Del resto il successo dell'investimento, quando si accede a qualsiasi soluzione che promette risparmi in campo energetico, è sempre legato alla capacità di scegliere una tecnologia adeguata alla propria specifica esigenza (tipologia dei consumi e ubicazione dell'edificio), all'aver ottenuto una progettazione correttamente dimensionata ai propri bisogni che parta da una valutazione precisa dei consumi pre installazione, alla possibilità di realizzare un'attenta gestione e manutenzione degli impianti e all'abilità di ottenere un calcolo attendibile dei consumi post installazione, necessari appunto alla stima dei risparmi ottenuti. Il parco edilizio residenziale del nostro Paese è molto datato e i miglioramenti realizzabili sono notevoli sia in termini strutturali sia operando sugli impianti. La speranza è che, stimolati proprio dalla crisi economica e percorrendo la strada del risparmio, ma facendolo con scrupolo e attenzione alle scelte, si ottenga una minore spesa in bolletta e insieme una maggiore tutela dell'ambiente. ▮

Nel sito **www.gse.it** nella sezione "Conto Termico" la spiegazione delle modalità di accesso.

Attenti a quei due

Il* Toscano *e il* Parma *tra i consigli dell'esperto e i giudizi dei soci. Due prosciutti a confronto nella biblioteca del Laurentino a Roma.

Silvia Inghirami

Due grandi cosce di prosciutto sul tavolo addobbato: ai lati dell'albero di Natale un *Toscano* pepato e un *Parma* con la corona del marchio del consorzio. Due vassoi con gli affettati e due cestini di pane, circondati dalle bevande: tutto è pronto per l'"esame" a confronto delle due prelibatezze nostrane. L'appuntamento è nella biblioteca (nonché *internet point*) del Supermercato Laurentino di Roma: la cultura letteraria si fonde con la tradizione culinaria, segno concreto in fondo della storia italiana, fatta di saperi e sapori di venti regioni. La giuria è "popolare" ma non per questo inesperta: i soci che assaggeranno i due prosciutti sono consumatori informati e consapevoli e lo dimostrano con le domande che pongono a **Stefania Sabatini**, l'addetta alle vendite del reparto gastronomia, che illustra i due prodotti. Ad entrare "in lizza" sono un prosciutto di *Parma* della ditta *Magnani* (tra le preferite dal punto vendita insieme a *Casa Modena* e *Grandi Salumi Italiani*) e un Toscano *Dop* del salumificio *Piacenti* di San Gimignano: l'uno pesa circa 25 chilogrammi e ha una stagionatura di 18 mesi, l'altro un peso di circa 22 e 14 mesi di stagionatura.

«Il prosciutto di Parma è un "classico", ma il *Toscano* sta prendendo sempre più piede – esordisce Sabatini –. Piace perché è saporito senza essere salato e per la proporzione del grasso. Nel *Parma* a volte disturba il grasso centrale. Sull'andamento delle vendite – aggiunge – hanno influito anche notizie di cronaca: la scoperta di prosciutti di *Parma* contraffatti ha intimorito e frenato nell'ultimo periodo una parte della clientela».

Fino all'osso

I due prosciutti che fanno bella mostra sulla tovaglia rossa hanno l'osso e Sabatini spiega perché: «Secondo noi sono preferibili, perché più buoni. Alcuni scelgono di disossare e legare il prosciutto, noi invece cominciamo ad affettare il "rivoltino" finché non arriviamo all'osso e poi procediamo con l'altra parte». E proprio il "rivoltino", cioè la parte laterale iniziale è – secondo Sabatini – la più buona, molto magra e saporita: «Ma non si può stabilire una regola: alcuni preferiscono la fetta tonda centrale o il "gambuccio", cioè la parte finale, ottima anche per cucinare».

A questo punto, l'acquolina in bocca è salita a tutti i presenti e non si può continuare a parlare senza dare il via agli assaggi: ad accompagnare le fette del *Parma* pane casareccio e *Prosecco*, con il *Toscano* è offerto pane sciapo e *Vernaccia di San Gimignano*.

Mentre ci si avvicina al tavolo, i soci danno sfogo alle loro curiosità: è vero che la consistenza e il gusto del prosciutto dipendono anche dalla coscia di provenienza, a seconda di dove il maiale si appoggia nel sonno? «Non credo – risponde l'esperta – almeno non per il prosciutto, forse per la carne». Qual è la differenza tra il *Toscano* e il prosciutto di montagna? «Quello di montagna è più saporito, è un altro prodotto, difficile compararli». Come va tagliato? «È solo questione di gusto». Come va conservato il prosciutto affettato? «La cosa migliore è acquistarne la quantità che si intende consumare. Sconsiglio il sottovuoto, modifica il sapore. Eventualmente in una scatola adatta per salumi. Bisogna tenere conto che nel giro di due giorni le fette tirano fuori il sale». Le vendite hanno andamenti diversi a seconda della stagione? «No, è sempre una scelta personale. Piuttosto può essere una questione d'età: ho spesso clienti anziani con problemi di pressione

che chiedono del prosciutto dolce, con poco sale». Il colore della fetta è legato alla qualità? «No. Dipende dalla stagionatura e dal taglio: al centro è più sfumato». I suini da cui vengono fatti questi prosciutti dove sono allevati? «In Italia, nelle regioni del Centro e del Nord». Ci sono differenze di prezzo? «Il *Toscano* costa 21,90 euro al chilo, il *Parma* 24,95 euro». Quale si vende di più? «Il *Parma* è il primo in classifica, seguito dal *San Daniele*, ma il *Toscano* sta crescendo». Ci sono differenze a seconda delle regioni? «In Emilia Romagna piace il prosciutto più grosso e più grasso, nel Lazio e in Toscana preferiscono prosciutti più piccoli e più magri».

Il migliore

Dopo la raffica di domande iniziano i commenti: «Preferisco il *Toscano* – afferma Enrico Palmucci – ha un gusto deciso e una giusta consistenza, il *Parma* è troppo morbido». «Anche per me è migliore il *Toscano* – aggiunge Maria Fedele – è più stagionato e più gradevole». «Io preferisco il *Parma* – dichiara Eugenia Pace – perché è meno secco, più morbido». «Sono tutti e due buoni – interviene Mauro Bergamini – ma personalmente preferisco il *Toscano*: il *Parma* si scioglie in bocca, ma a me piace un prosciutto più consistente. Però bisogna vedere con cosa li abbiniamo: con del formaggio sceglierei il *Toscano*, con delle verdure grigliate il *Parma*. Inoltre, per un antipasto meglio il *Parma*, per un secondo piatto il *Toscano*». «Certo va tenuto conto dell'abbinamento – aggiunge Eugenia Pace – insieme con i fichi canditi è una cosa favolosa». Non può mancare una voce contraria: «A me sembrano troppo freschi entrambi – conclude Michele Gandini –. Io prediligo quelli più asciutti, meno umidi».

Ma al di là dei piaceri del palato, i soci appaiono soddisfatti delle informazioni ricevute: «Renderci esperti sui prodotti in vendita è un'iniziativa eccellente – afferma la presidente della Sezione soci **Romilda Flora** –. È un bene che ci vengano date rassicurazioni sulla qualità e sulla sicurezza di ciò che mangiamo. Apprezziamo la disponibilità a informarci ed è importante riscontrare professionalità nei responsabili di acquisti e vendite. Abbiamo verificato che la Coop mette al banco di vendita persone preparate».

Prosciutto prosciutto

Carta d'identità di due grandi prosciutti.

Il **Prosciutto di Parma** ha come unici ingredienti la carne di suino italiano e un pizzico di sale. Da sempre, non si utilizzano né conservanti né additivi e il risultato è un prodotto gustoso e completamente naturale. A questi due soli ingredienti sono da aggiungere l'abilità dei maestri salatori e l'aria asciutta e delicata delle profumate colline parmensi della zona tipica di produzione. L'unicità di questo territorio, un'area estremamente limitata, è proprio quella di avere delle condizioni climatiche ideali per la stagionatura naturale che darà quell'inconfondibile dolcezza e gusto al prodotto estremamente controllato e legato a un lungo e rigido iter produttivo che si conclude con un attento esame e con la corona ducale impressa a fuoco. La qualità del prodotto dop è garantita dalla "firma" lasciata da ogni componente della filiera: in qualsiasi momento è possibile risalire tutti i passaggi della catena produttiva e verificare il programma di rigore e controllo qualità del Consorzio. Le aziende produttrici devono attenersi a un rigido disciplinare imposto dal Consorzio per tutte le fasi di lavorazione secondo una precisa metodologia nel pieno rispetto della tradizione.

La produzione del **Prosciutto Toscano dop** è resa possibile dall'impegno e dal rispetto per la tradizione alimentare toscana di tutti i consorziati, che hanno deciso di aderire alle precise regole stabilite dal Disciplinare di Produzione. I suini sono scelti solo se nati, allevati, ingrassati e macellati in Toscana e nelle altre regioni del Nord e Centro Italia, come per gli altri prosciutti *dop Parma* e *San Daniele*. Gli animali devono avere almeno 9 mesi d'età e un peso vivo tra i 144 e i 176 chilogrammi. La lavorazione, esclusivamente di cosce fresche (non sono ammesse cosce congelate o sottoposte ad altri trattamenti di mantenimento), è effettuata solo presso prosciuttifici situati nella Regione Toscana. La salatura è eseguita a secco con l'impiego di sale marino, pepe e aromi naturali tipici della Regione Toscana. Il sapore che ne deriva è caratteristico, un gusto delicato ma arricchito sapientemente dagli aromi inconfondibili della «toscanità». Gli animali scelti devono avere il tatuaggio indelebile degli allevatori e il contrassegno dei macellatori. Nel rispetto delle regole previste dal Disciplinare di Produzione, tutti i consorziati si sottopongono a un rigido autocontrollo.

Luna di miele

Tradizione che si perde nella notte dei tempi quella del miele, ritenuto dagli antichi cibo prodigioso, ancora oggi impiegato nella cura di molte affezioni. Tra i mieli famosi per dolcezza e aromi quelli della Tuscia Viterbese.

Eleonora Cozzella

È lo zucchero di quando non si usava ancora lo zucchero, il dolcificante donato dalla natura e non estratto da canne o da barbabietole. Per il modo in cui viene prodotto, frutto delle api operaie che suggono il nettare di fiori e piante, lo trasformano e conservano nell'alveare, il miele racchiude in sé un connotato quasi di mistero. E infatti gli uomini delle antiche civiltà gli attribuivano un valore religioso e lo consideravano una rugiada divina che le api raccoglievano non solo sui fiori, ma anche negli strati superiori dell'aria. La tradizione che si perde nella notte dei tempi vuole che nell'età dell'oro il miele fosse così abbondante da non dover essere nemmeno raccolto dagli alveari, perché ne stillava spontaneamente. E gli antichi lo ritenevano cibo prodigioso. Così in Egitto i vasi sigillati pieni di miele, ritrovati nelle tombe dei faraoni, servivano perché il sovrano defunto ne avesse a disposizione nell'aldilà. Ma anche secondo i poeti greci sarebbe stato un alimento miracoloso, in grado di infondere saggezza ed eloquenza. Non a caso si narra che il grande filosofo Platone, appena nato, sia stato nutrito dalle api.

Le isole dei famosi

Da sempre il miele veniva utilizzato in cucina come in pasticceria, ma anche nell'arte medica e nella conservazione di altri alimenti. Non stupisce che l'apicoltura fosse fiorente in tutte le aree del bacino del Mediterraneo, dove erano particolarmente apprezzati i mieli della penisola dell'Attica, protesa sul mar Egeo, la cui vegetazione dava origine a mieli famosi per la dolcezza e l'aroma di timo, quello di Ibla in Sicilia dove la zagara o il carrubo conferiscono profumi particolarissimi, quelli di Corsica e Sardegna, regni del corbezzolo per mieli dalla spiccata vena amarognola e asprigna.
Molto apprezzati dai romani erano quelli della Tuscia viterbese, un'area che ancora oggi può vantare l'integrità ecologica del territorio. Oggi come secoli fa in questa porzione di Lazio la varietà di habitat e di paesaggi agroforestali e floreali sono i punti di forza del miele. Per valorizzare tutti i prodotti, apistici e no, del territorio è nato il marchio *Tuscia Viterbese*, che garantisce qualità e tradizione ai cibi che se ne fregiano. Tra questi ovviamente i mieli, sia quello "monoflora", cioè ottenuto a partire da fiori della stessa specie, sia il "millefiori" ottenuto da una miscela di nettari di diversi fiori e piante.

Ape operaia

A testimoniare come la purezza e le qualità organolettiche del miele siano le stesse del passato, ci sono aziende che si tramandano l'arte dell'apicoltura da generazioni e generazioni. *Tusciapi*, per

Come per incanto

Viaggio nella Tuscia incantata.

La Tuscia è un luogo quasi incantato che gli etruschi scelsero come territorio d'elezione e che l'*Unesco* ha riconosciuto come sito "patrimonio dell'Umanità" per la necropoli di Tarquinia, unica al mondo per la ricchezza e la bellezza di tombe etrusche i cui affreschi narrano la vita del tempo. Basti pensare al paesaggio mozzafiato di Civita di Bagnoregio, detta la città che muore, perché qui il tempo sembra essersi fermato in un'atmosfera irreale. I paesaggi sono rimasti praticamente immutati rispetto a quando furono plasmati dagli etruschi, grazie all'assenza di sviluppo industriale che dal punto di vista naturistico ha fatto la fortuna del territorio.
Oltre alle numerose necropoli sono visitabili i piccoli borghi medievali, con le case in tufo dal colore rossiccio e affastellate le une alle altre.
Dopo l'anno mille in Tuscia si affermarono potenti famiglie, che la scelsero per dimore dei pontefici (ne sono testimonianza il Palazzo a Viterbo e i resti della Rocca a Montefiascone).
In questo periodo si afferma la ceramica viterbese, il cui prodotto più nobile è la zaffera, attraverso la quale è possibile ricostruire momenti, costumi e usanze di una società nobile padrona di castelli, rocche e terre. Un bellissimo souvenir da regalarsi e regalare.

esempio, è una delle aziende esponenti della produzione locale. La famiglia vive tra cellette di cera e pollini a partire da bisnonno agli inizi del Novecento, fino ai nipoti che oggi seguono la sapienza dei padri e continuano a preservare in vasetti i dorati mieli di acacia, millefiori, bosco-melata e castagno in collaborazione con le loro operaie, che vivono in 600 alveari per una produzione di ben 150-200 quintali l'anno. E se tra i clienti ci sono anche erboristerie e farmacie, la cosa non stupisce affatto. Già gli antichi medici preparavano unguenti, decotti e sciroppi avendo intuito le potenzialità benefiche di questa sostanza. Ecco perché allargarono l'uso dalla gastronomia alla scienza medica fino alla cosmesi.
Se Cleopatra prediligeva per la sua pelle creme a base di miele, i soldati usavano balsami al miele per curare e cicatrizzare piaghe e ferite. E non mancavano bevande digestive, antinfiammatorie, decongestionanti. E per ogni tipo di miele c'era un utilizzo specifico in base al disturbo che si voleva alleviare.

Dolci rimedi

Sono passati millenni e, dopo tutti gli sviluppi della ricerca, la scienza conferma che il miele fa bene alla salute. Miele di castagno o di eucalipto contro il mal di gola, miele di corbezzolo come diuretico e antisettico, miele di girasole come antinevralgico: ciascun miele ha le sue proprietà, come il suo gusto, aroma e colore. Ne sanno qualcosa i "sommelier" del miele, esperti nella degustazione del prodotto, che guardano ai mieli della Tuscia come espressione di un grande *terroir*. Qui i più tipici sono quello di acacia, di girasole, di castagno e il millefiori. Il primo, chiarissimo e amato dai bambini, è ottimo per sostituire lo zucchero perché ha un gusto estremamente delicato, dai sentori vanigliati, è ottimo nello yogurt bianco, sulla ricotta e i formaggi erborinati. Quello di girasole, dal colore "giallo tuorlo", è cristallizzato e ha consistenza fondente, odore di polline, e sentori quasi di cera; è perfetto con una fontina d'Alpeggio o un grana. Il miele di castagno, vero prodotto *gourmet*, scuro, deciso, intenso, con sentori affumicati e balsamici, si sposa alla perfezione con pecorini freschi o stagionati. Il millefiori, che se si chiude gli occhi dà l'idea di passeggiare in un prato fiorito, è consigliato nel tè, sulle pesche al forno o nel semplice pane, burro e miele. ▮

La bella vite

Vite, sorte e miracoli del* Moscato Passito *della Valle Bagnario di Strevi, in Piemonte. Un signor vino.

Il paese di Strevi da sempre lega la sua storia e le sue sorti al vino, in particolare al **Moscato**.
Sino a una decina di anni fa la Valle Bagnario, il cru d'eccellenza delle terre di Strevi, era chiamata ironicamente «valle degli sceicchi», perché i viticoltori che possedevano vigne su quei terreni erano i più ricchi della zona. E al momento della vendemmia, quando tutti qui ancora facevano vino, in tutta la valle c'era un profumo di *Moscato* intensissimo. Per fare il *Moscato Passito della Valle Bagnario di Strevi* si sceglie il fiore della vendemmia (effettuata rigorosamente in cassetta) cioè i grappoli più sani e spargoli, e si sistemano su graticci ad appassire; a novembre si pigiano e si mettono a fermentare con parte delle bucce, pulite dei vinaccioli e delle scorie. I tecnici sorridono di questa pratica, pensano che in fondo quelle bucce non apportino granché. Ma in questa valle si è

sempre fatto così e i *Passiti* della zona vivono per decenni integri e potenti. Nonostante queste caratteristiche il *Passito di Valle Bagnario* rischiava di scomparire: troppo lavoro, una remunerazione scarsa rispetto all'impegno, troppo anziani i viticoltori rimasti. Ma, per fortuna, grazie all'impegno di un gruppo di appassionati è nato un Presidio. Si è formata un'associazione che riunisce tutti i produttori, è stato stilato un disciplinare assai rigido, si è dato il via a sperimentazioni e degustazioni per arrivare a capire quali siano le tecniche più efficaci per ricavare un grande vino. Merito della qualità delle uve moscato che si raccolgono su queste vigne antiche e scoscese, dove i sentori aromatici tipici del vitigno si sposano a un grande equilibrio gustativo: ricco, ma non stucchevole. Il progetto riunisce oggi sei produttori storici della Valle Bagnario che hanno deciso di impegnarsi per promuovere il moscato della tradizione. Oltre a rispettare il metodo produttivo tradizionale, completamente naturale e manuale e impiegare le uve ottenute dai migliori appezzamenti sono attenti a una gestione sostenibile della vigna: tutelando i vecchi vigneti, non utilizzando diserbanti e disseccanti contro le erbe infestanti e ricorrendo ai trattamenti fitosanitari solo nei momenti di maggiore gravità, ma usando sempre prodotti a basso impatto ambientale. ▮

Risotto alla marinara

Ingredienti per 4 persone

- 1 kg di cozze
- 1 kg di vongole
- 500 g di cannolicchi
- 1 bustina di code di gamberetti
- 500 g di riso
- 4 scalogni 2 spicchi d'aglio
- 40 g di burro
- 500 g di pomodori maturi
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 1 bicchiere di vino bianco
- Liquido filtrato dei frutti di mare
- Olio extravergine
- Sale e pepe

Preparazione **media**
Tempo **40 minuti**
Costo **medio**

Abbinamento
Suggeriamo di abbinare a questo piatto un buon **rosato** della Toscana.

Preparazione
Fare aprire in una pentola i frutti di mare con un cucchiaio d'olio, l'aglio schiacciato, il prezzemolo tritato e un pizzico di pepe. Togliere i molluschi dal guscio, conservarne una parte intera per guarnire, filtrare il liquido di cottura e tenerlo da parte. Fare appassire in un tegame gli scalogni tritati nell'olio, unire il riso e farlo tostare, bagnarlo con il vino, fare evaporare e bagnare con il brodo finché sarà quasi cotto. Unire i pomodori, pelati e tritati, i gamberetti, i molluschi, il prezzemolo tritato e mescolare. Togliere dal fuoco ancora al dente, mantecare e servire tiepido.

La dietista
780 Kcal a porzione
Proteine ◆◆ Carboidrati ◆◆ Grassi ◆◆ Colesterolo ◆◆
Equilibrato dal punto di vista nutritivo, questo piatto unico a base di frutti di mare rappresenta una possibile e fantasiosa alternativa per far mangiare pesce ai bambini (e anche agli adulti) più reticenti.

Quantità nutrienti/bilancio nutrienti: scarso ◆ - adeguato ◆◆ - eccessivo ◆◆◆

Per ogni ricetta il contenuto in nutrienti (profilo nutrizionale) è classificato come scarso (◆), adeguato (◆◆) o eccessivo (◆◆◆). L'equilibrio dell'alimentazione va inteso tuttavia come complessivo (giornaliero e/o settimanale) e va raggiunto applicando il principio della varietà nelle scelte.

Risotto con radicchio e carciofi

Ingredienti per 4 persone

- ***500 g di radicchio trevigiano***
- ***6 carciofi***
- ***1 cipolla tritata***
- ***100 g di pancetta a dadini***
- ***1 bicchiere di vino bianco***
- ***Brodo vegetale q.b.***
- ***30 g di burro***
- ***Parmigiano reggiano***
- ***2 limoni***
- ***Olio extravergine d'oliva***
- ***Sale e pepe***

Preparazione ***facile***
Tempo ***30 minuti***
Costo ***economico***

Preparazione

Ridurre il radicchio a listarelle, togliere le foglie dure ai carciofi, tagliarli a spicchietti e metterli in acqua acidulata con succo di limone. Fare rosolare la cipolla e i dadini di pancetta con l'olio finché risulteranno dorati. Unire il radicchio e i carciofi e lasciarli insaporire. Aggiungere il riso e farlo tostare con il condimento, bagnarlo con il vino e, quando sarà evaporato, portarlo a cottura, unendo il brodo bollente quando occorre. Togliere dal fuoco, mantecare con il burro e servire, secondo il gusto con parmigiano reggiano grattugiato.

La dietista

760 Kcal a porzione

Proteine ◆◆ Carboidrati ◆◆ Grassi ◆◆ Colesterolo ◆◆

Il caratteristico sapore amarognolo del radicchio è dovuto alla presenza di sostanze che facilitano la digestione. È inoltre una preziosa fonte di antiossidanti, in particolare vitamina C e polifenoli (responsabili del suo colore rosso).

Abbinamento

Provare in abbinamento un **Vermentino doc Bolgheri**.

Risotto funghi e salsiccia

Ingredienti per 4 persone
- *400 g di funghi porcini (anche surgelati)*
- *500 g di riso*
- *400 g di salsiccia*
- *200 g di macinato di manzo*
- *1 trito abbondante di odori misti (cipolla, carota, sedano, prezzemolo)*
- *Olio extravergine d'oliva*
- *1 bottiglia di passata di pomodoro*
- *1 cucchiaio di concentrato*
- *sale e pepe*

Preparazione ***facile***
Tempo ***50 minuti***
Costo *medio*

Abbinamento
Si consiglia un **rosso giovane** della *doc Val di Cornia*.

Preparazione
Fare rosolare gli odori in olio extravergine d'oliva, aggiungere la salsiccia sbriciolata e il macinato e farli tostare. Unire i funghi, la passata di pomodoro e il concentrato e fare ritirare cuocendo lentamente. Fare tostare il riso quando il sugo sarà ben sodo e farlo cuocere al dente aggiungendo il brodo caldo quando serve. Togliere dal fuoco, mantecare con il burro e servire ben caldo.

La dietista
1.015 Kcal a porzione
Proteine ◆◆ Carboidrati ◆◆ Grassi ◆◆◆ Colesterolo ◆◆
Un pieno di sapore, ma anche di calorie e grassi. Se vogliamo risparmiarne un po', possiamo dimezzare la porzione oppure ridurre un po' i quantitativi di carne e salsiccia.

Risotti La migliore digeribilità del riso rispetto alla pasta è dovuta al fatto che è più povero di cellulosa. Inoltre non contiene glutine e può pertanto essere consumato anche dalle persone celiache.

Risotto dolce

Ingredienti per 4 persone

- ***160 g di riso***
- ***8 dl di latte***
- ***160 g di mandorle tritate***
- ***160 g di zucchero***
- ***Mezza scorza grattugiata di limone***
- ***3 uova e 1 albume***
- ***20 g di burro***
- ***1 pizzico di sale***

Preparazione ***facile***
Tempo ***40 minuti***
Costo ***economico***

Preparazione

Fare cuocere il riso nel latte con un pizzico di sale per circa 1 ora e farlo poi raffreddare. Incorporare le mandorle, i tuorli, la scorza del limone e lo zucchero e mescolare accuratamente. Montare a neve ben ferma tutti gli albumi e unirli al composto di riso. Imburrare una teglia, versarvi il tutto, mettere nel forno già caldo a 150° e fare cuocere per 30 minuti. Sformare e servire tiepido o freddo a piacere.

La dietista

728 Kcal a porzione

Proteine ◆◆ Carboidrati ◆◆◆ Grassi ◆◆ Colesterolo ◆◆

Ottima idea per preparare in casa un dolce completo ed equilibrato dal punto di vista nutritivo, ricco di calcio per la presenza di latte. Con quello parzialmente scremato ridurremo anche la quantità di grassi presenti.

Abbinamento

Ideale una **Malvasia** laziale, *Abboccata della doc Marino.*

L'INIZIATIVA È RISERVATA AI SOCI DI UNICOOP TIRRENO.

PRESTITO SOCIALE VINCOLATO

Tasso di interesse lordo:	**2,25%**	per il 1° anno
	3,50%	per il 2° anno
Durata del vincolo:	24 mesi	
Importo minimo:	5.000 €	
Importo massimo:	25.000 €	
Totale disponibilità:	60 milioni di €	
Periodo di adesione:	30 Ottobre 2012 - 30 Marzo 2013	
(salvo esaurimento o chiusura anticipati)		

INTERESSI PIÙ ALTI PER I TUOI RISPARMI.

PER ADERIRE È NECESSARIO ESSERE SOCI DA ALMENO TRE MESI.
INFORMATI PRESSO LO SPORTELLO DEL PRESTITO SOCIALE
PER AVERE MAGGIORI DETTAGLI E CONOSCERE
LE CONDIZIONI CONTRATTUALI.

semi seria di Simona Marchini

Principio di responsabilità

Esempi concreti di che cosa significa impegno e responsabilità verso se stessi e verso gli altri.

Dopo il terremoto in Emilia ho cominciato a pensare a come dare un piccolo contributo. Un'amica, per esempio, ha comprato tanto *Parmigiano* regalandolo a tutti, parenti e conoscenti. Altri hanno mandato dei soldi, sapendo che in Emilia Romagna erano in buone mani. Io ho inventato un'asta, con l'aiuto degli artisti amici, per alcune borse di studio da regalare ai ragazzi che praticano la musica. Un contributo concreto per almeno 15 allievi della scuola di Mirandola che, avendo i genitori senza lavoro a causa del terremoto, non avrebbero potuto continuare a seguire i corsi. Il loro maestro, Mirco Besutti, è venuto a Roma, il giorno dell'asta, con una cartellina piena di documenti... Erano le certificazioni dei comuni d'origine delle famiglie coinvolte che testimoniavano lo stato d'indigenza e quindi la legittimità della donazione da parte nostra. Pensate che gente sana c'è nel nostro Paese. Lo dico per convincerci tutti ad essere più fiduciosi e per incoraggiarci a lavorare col proprio esempio per migliorare il mondo. Non è una novità assumersi un impegno nella vita per sé e per gli altri. È che ogni tanto si dimentica, ci si distrae. Ed ecco un esempio commovente: Pepe Mujica, presidente della Repubblica dell'Uruguay. Qual è la sua assoluta unicità? È il presidente più povero del mondo, per scelta. Vive in campagna con la moglie coltivando fiori, devolve il 90 per cento dello stipendio (9mila circa al mese) in beneficenza, lasciando per sé 600 euro circa, come un impiegato medio del suo paese. Ex tupamaro, detenuto politico per 14 anni, si dichiara “eccentrico, forse, ma libero nelle scelte”. Chissà che ne pensano i Cosentino, gli Scajola, le Minetti, i De Gregorio.

Ben altro

Chi per tradizione, chi per divertirsi, chi per seguire gli amici. A carnevale comunque ben venga essere qualcun altro. Ma chissà che con la maschera non siamo noi stessi.

Barbara Autuori

Per divertimento, perché ci si fa trascinare dagli amici più buontemponi, per riassaporare l'infanzia o magari solo perché è una tradizione che si rinnova di anno in anno. Qualunque sia il motivo, una cosa è certa: indossare una maschera a carnevale è una tentazione alla quale pochi riescono a resistere. «Questo periodo dell'anno rappresenta senz'altro un momento in cui si ha la possibilità di sovvertire l'ordine e accedere ad altro: un rovesciamento della condizione che si vive ogni giorno, una sorta di magia combinatoria che attrae grandi e piccini» spiega lo psicanalista **Augusto Iossa Fasano**.

Su la maschera!

Diventare qualcun altro anche solo per poco tempo significa, infatti, risvegliare quelle personalità dormienti che ognuno ospita dentro di sé. «Tutti siamo fatti di tanti "noi" – dice Iossa Fasano – e la possibilità di travestirsi durante i giorni del carnevale aiuta a metterle insieme rendendo più sostenibile la maschera che ognuno indossa ogni giorno». Sul palcoscenico della vita sono numerose le parti che bisogna inevitabilmente recitare e la licenza di rinunciarvi anche solo per qualche ora è un'occasione salvifica. Ecco allora che proprio il carnevale diventa il momento in cui realtà quotidiana e *fiction* entrano in contatto e si sintonizzano sulla stessa lunghezza d'onda. «Una riunificazione dell'essere – continua l'esperto – resa più agevole e leggera proprio grazie alla dimensione ridanciana e dionisiaca che caratterizza il periodo carnevalesco». Un meccanismo di gioco capace di mettere in moto un processo liberatorio del quale possono beneficiare tanto i grandi quanto i piccini. Attesissimo soprattutto dai più piccoli, in realtà il carnevale può trasformarsi in un'interessante opportunità per tutta la famiglia: leggendo con attenzione la scelta della maschera compiuta dai figli, infatti, mamma e papà potranno scoprire qualche lato inedito dei loro bambini.

Cambio d'identità

«Con un po' di pazienza e di tempo – sottolinea Iossa Fasano – si può fare in modo che anche i più piccoli si costruiscano la loro personalissima maschera». A partire dai due anni, suggerisce l'esperto, si può chiedere al bambino di disegnare il travestimento che desidera e poi aiutarlo a costruirlo. Se non ne è ancora capace, può disegnarlo l'adulto e farlo colorare al bambino che certamente sarà in grado, attraverso il colore, di esprimere i suoi altri se stesso. Un laboratorio creativo genitori-figli che, se ben sfruttato, sarà in grado di far riemergere l'antica identità infantile degli adulti mettendola in magico contatto con quella in evoluzione dei bambini. Meno agevole sembrerebbe sintonizzarsi sulle scelte carnevalesche degli adolescenti che spesso non conoscono mezze misure: o tutto o niente. «Dall'inibizione che porta con sé il rifiuto *tout court* della maschera – rileva lo psicanalista – non è raro che si passi a travestimenti esagerati simili a forme di *body*

Fatti di costume

Ecco le maschere più modaiole, quelle ispirate al cinema.

Regine, soprattutto di cuori, seguite dai personaggi di *Alice nel paese delle meraviglie* per le donne; re ma anche personaggi cinematografici come il pirata alla *Jack Sparrow* o *Batman* per gli uomini. Queste le maschere in *pole position* anche per l'edizione 2013. Lo confermano alla *Partylingerie* di Bologna (www.partylingerie.it) che vende *on line* costumi, accessori e abbigliamento intimo. I costumi che si richiamano al cinema hanno soppiantato le classiche maschere ispirate alla commedia dell'arte come *Pulcinella*, *Arlecchino* o *Colombina*. Una tendenza che vale anche per i bambini. «Adulti o piccini che siano – affermano all'azienda emiliana – i nostri clienti cercano comunque la qualità della fattura garantita soprattutto dalla produzione *made in Usa*, dove il mercato del costume vale 7 miliardi di dollari». Acquistare un costume di qualità costa tra gli 80 e i 300 euro per gli adulti, tra i 25 e i 45 euro per i bambini. In aumento negli ultimi anni la richiesta di maschere taglia comoda.

art». Capelli ipercolorati, trucchi appariscenti, abbinamenti chiassosi: eccessi che possono essere tollerati dai genitori proprio perché è carnevale e che vanno osservati con un occhio attento e insieme neutrale. «Senza esaltare, ma neppure criticare troppo. Perché non bisogna scordare che il carnevale resta soprattutto l'incontro con altre identità». Non solo le tante che vivono in noi, ma anche quelle che abitano negli altri.

Il gioco delle parti

Travestirsi per trovare la propria identità. Parola di psicoterapeuta.

Una maschera fatta con le proprie mani per aiutare se stessi a sentirsi meglio. Lo propone lo psicoterapeuta gestaltico **Giovanni Porta** che organizza laboratori teatrali dove poter esprimere comportamenti alternativi a quelli abituali. «Ai partecipanti viene data una maschera bianca da colorare a piacimento – spiega Porta che è anche un esperto di teatro e poesia –. Il travestimento così diventa un mediatore artistico attraverso il quale manifestare il se stesso che di solito stenta a mostrarsi. Con la maschera si arriva un po' oltre lo spazio di *comfort*, cioè il proprio modo di essere abituale, per sperimentare comportamenti più soddisfacenti». La creazione della propria maschera, preceduta da un riscaldamento teatrale e giochi di conoscenza, è seguita da un'"incarnazione" del travestimento: indossata serve per una drammatizzazione della vita reale nella quale si cerca di modificare il copione solito. «L'obiettivo è guardare alle situazioni quotidiane in maniera diversa cercando di attingere a quelle risorse di flessibilità che ognuno possiede», chiarisce lo psicoterapeuta che organizza laboratori a Roma, Milano e Lecce. A quelli introduttivi di una serata seguono quelli intensivi di 2 giornate con non più di 15/20 partecipanti. Per chi vuole proseguire propone dei gruppi di psicoterapia di 2 o 3 volte a settimana. Maggiori informazioni su *www.giovanniporta.it* dove nella sezione *News* si trovano i laboratori in programma.

Letto a tre piazze

Portarsi il lavoro a casa per molti non è una novità. Ma ora si porta anche a letto, usando cellulari, connessioni *wi-fi* e *tablet*, rispondendo a *e-mail* con la testa inclinata sul cuscino o preparando la riunione del giorno dopo con le gambe annodate tra le lenzuola. Uno studio inglese ha trovato che 1 lavoratore su 5 passa lavorando a letto dalle 2 alle 10 ore alla settimana, mentre una ricerca condotta a New York conferma che l'80 per cento dei giovani di New York City lavora regolarmente dal letto. Giovani, nati e cresciuti con i marchingegni tecnologici in mano, in America come dalle nostre parti, e chi ha clienti o colleghi sparsi per il mondo. E le industrie di materassi e *software* hanno fiutato l'affare: si moltiplica l'offerta di cuscini forati porta computer, vassoi da letto per l'ufficio portatile, reti inclinabili in modo indipendente per non disturbare chi ci dorme accanto. Comunque l'ufficio a letto non fa bene alla salute e – va da sé – all'armonia di coppia.

Palazzetto dello sport

Basta poco: una sedia, un letto o un armadio come sostegni, bottiglie di plastica piene d'acqua come pesi e uno specchio per controllare di fare ogni esercizio in modo corretto ed ecco servita la ginnastica a costo e km zero, quella fatta in casa. Cresce il numero dei "palestrati" domestici e di coloro che si tengono in forma con passeggiate e bicicletta, perché l'iscrizione in palestra è troppo cara e il portafoglio sempre più leggero. Secondo le stime degli esperti del settore nel 2012, infatti, si è registrato un calo del 40 per cento delle iscrizioni, oltre 1 milione di italiani in meno a farsi i muscoli in sala pesi o il fisico asciutto nei più svariati corsi. Per la palestra casalinga – parola di medico dello sport – basta ritagliarsi mezz'ora ogni giorno, meglio se al mattino, e fare per ogni esercizio tre serie da dieci ripetizioni ciascuna, bottiglie alla mano. Un'ottima soluzione antichili e anticrisi.

Magro da far paura

Shining, *Lo squalo*, *L'esorcista*, *Alien*: ecco la lista ideale di film dimagranti... a partire dal più efficace. Durante le scene più spaventose, alcuni scienziati hanno constatato che cuore e polmoni degli spettatori vanno molto velocemente e che il corpo secerne più adrenalina, come se si trovasse realmente in una situazione pericolosa. Perfetta per i cinefili, nella dieta a base di film dell'orrore si bruciano circa 20 calorie l'ora in più rispetto a tutti gli altri generi di film. Certo non basterà per mantenere la linea perfetta (soprattutto se si sgranocchiano patatine e pop corn durante la visione), ma almeno ci saremo fatti una cultura di cinema *horror*.

Libertà di stampa

Di libri ne escono tanti ogni giorno e grazie a internet chi ha una storia nel cassetto può farsela pubblicare senza difficoltà. Peccato che i lettori italiani siano sempre meno.

Barbara Sordini

Se l'hai scritto va stampato. Ma dopo chi lo legge? Il grande dilemma dell'editoria italiana arriva dai numeri: nel nostro Paese si pubblicano ogni giorno una media di 164,38 libri, per un totale di 60mila titoli in un anno a fronte di un mercato che sfiora il -10 per cento delle vendite e un calo di lettori che si aggira intorno al -3 per cento (dato *Aie*, Associazione Italiana Editori). Colpa della crisi economica? In parte.

A libro chiuso

La "caduta libera" del libro riguarda tutto il mondo, ma i fattori sono diversi, anche se come prima conseguenza si è determinato un abbassamento dei prezzi. Il primo indice negativo si trova in libreria: i negozi tradizionali rischiano l'estinzione, meglio non stanno le case editrici (oltre 7mila sul territorio nazionale) di piccola e media grandezza che dalle vendite non riescono a produrre un reddito capace di sostenere e retribuire il lavoro di chi quei libri li ha fatti (*editor*, impaginatori e *factotum* redazionali) e scritti. **Manlio Cammarata**, giornalista *freelance*, consulente in informazione e comunicazione, fa il punto: «Le librerie sono uccise dai grandi distributori di libri, quelli che aprono immensi negozi nei quali si trova di tutto e di più: non librerie, ma supermercati, dietro ai quali ci sono i grandi editori che hanno ormai dimenticato il loro ruolo di intermediari del sapere, che non cercano più l'autore originale, che non curano più ogni volume come se fosse il primo o l'unico». Fabbricanti di libri come meri prodotti di consumo che promuovono con le stesse regole di *marketing* che si usano per qualsiasi altro prodotto: volumi precotti che espongono sui banconi come fossero cibi surgelati dentro a un frigo, e sono le tecniche pubblicitarie che li trasformano in *best seller*.

Chi fa da sé

Ma non è solo questo. C'è qualcosa di nuovo nel mondo dell'editoria: è il libro "liquido" così chiamato perché il suo contenuto può cambiare forma assumendo di volta in volta quella del contenitore in cui viene "versato". Il contenitore può essere un libro di carta, lo schermo di un personal computer o di un *tablet* o quello di un *ebook reader*, quest'ultimo un apparecchio di dimensioni tascabili, molto facile da usare, che può contenere un'intera biblioteca. In più gli *ebook* non sono solo un modo di leggere sullo schermo come si legge sulla carta: con questa nuova tecnologia, ogni scrittore può essere editore di se stesso e praticamente a costo zero. È il *self-publishing*, la nuova frontiera che sta cambiando il ruolo degli editori tradizionali. Intorno a questo, il mondo di internet si è scatenato: basta cliccare la voce su un qualsiasi motore di ricerca e sono centinaia i siti che danno la possibilità a chiunque di pubblicare uno scritto, in modo semplice, veloce, gratuito o al costo di pochi euro e riceverlo a casa stampato e rilegato con cura. Un esempio tutto italiano è *ilmiolibro.it*, il sito *self-publishing* della *Feltrinelli* scelto già da oltre 20mila scrittori, che offre anche la possibilità di mettere in vendita il proprio libro nel circuito della storica casa editrice così che i lettori possono acquistarlo anche su *laFeltrinelli.it* oppure ordinarlo in tutte le librerie a marchio.

All'opera

E ancora: per promuovere la propria opera si può scegliere di pubblicare l'annuncio su *Repubblica.it* e su altri siti delle testate del Gruppo Editoriale *L'Espresso*. Per rendere concreta la visione di questa nuova tendenza editoriale si può visitare anche il sito *danaelibri.it* sottotitolato "Il rifugio degli esordienti" e trovare il lungo elenco di *link* dedicati a chi scrive e intende naturalmente pubblicare il proprio lavoro. E tra libri di carta e quelli liquidi una volta pubblicati la differenza c'è e non è solo "fisica": per promuovere i primi è fondamentale il *marketing* tradizionale, per gli altri il

Piccola grande ouverture

Libri e autori davvero Vicino a noi.

Anche i libri adesso sono *Vicino a noi*. È partito il 19 dicembre scorso, nel Supermercato Coop di Follonica (GR), il test sul progetto *L'albero delle parole ed i suoi frutti*, strettamente legato all'editoria locale e agli autori dei diversi territori. L'obiettivo? Dare una maggiore offerta nell'assortimento integrando, in modo particolare nella vendita dei libri, le pubblicazioni editoriali a livello nazionale con offerte legate al territorio sia come tematiche che come autori. «La novità è chiaramente visibile sullo scaffale dei libri – dice **Evelina Virzì**, responsabile area no food di Unicoop Tirreno che ha seguito il progetto insieme con Matteo Dorelli e Giacomo Martelli – dove è presente il logo del progetto *L'albero delle parole* che comprende anche il simbolo del *Vicino a noi*. Infatti, così come per i generi alimentari provenienti dai produttori locali, anche per l'editoria abbiamo coinvolto la casa editrice *Ouverture* di Scarlino (GR) con l'intenzione di estendere questa opportunità ad altre piccole case editrici comprese quelle che realizzano cartine geografiche e guide turistiche che privilegino percorsi *ad hoc*. Con quest'iniziativa stiamo attuando un'attività di basso valore economico-commerciale per l'azienda, ma che riteniamo importante per l'offerta capillare che riusciamo a dare a soci e clienti dal punto di vista culturale e per la collaborazione con queste micro case editrici che possono così valorizzare il lavoro di autori locali e promuovere la bellezza dei nostri territori». ▌

marketing sta nell'uso dei *social network* ed è legato alla visibilità dell'opera attraverso i motori di ricerca. Perciò per vendere un *ebook* è necessaria la conoscenza dei meccanismi della rete. Il timore è che proprio la rete sta per essere invasa da un quantità di *ebook* spazzatura e sarà difficile, così come accade per gli editori tradizionali, individuare i buoni libri in questo mare sterminato. Per questo ciò che continuerà a "fare la differenza" rimarrà sempre e comunque la qualità dello scritto: alla lunga, infatti, non c'è *marketing* o *web-marketing* che tenga. ▌

Nel nome di Osman

Un albergo che diventa un riparo dal freddo per i senzatetto. Il sogno di una madre diventa realtà.

Lucana della provincia di Salerno, 62 anni, trapiantata a Rimini dal 1978, Antonietta Curcio Cimino è proprietaria dell'*Hotel Britannia* che apre ai senzatetto esposti al gelo dell'inverno per offrire loro un riparo nei momenti di maggior bisogno.

Come le è venuta quest'idea?
«Da un sogno: il 25 gennaio 2006 il mio secondogenito Osman, scomparso in un incidente stradale tre anni prima, mi invitava a prendermi cura delle persone in difficoltà. Uscii di casa turbata e mi diressi all'albergo dove, appena aperta la porta, venni avvolta dal calore. In quel momento ho capito cosa potevo fare per aiutare chi era al freddo».

Un'intuizione che ha realizzato immediatamente.
«Presa da un'urgenza incontrollabile, ho contattato subito il responsabile della *Caritas* locale Don Renzo Gradara che, compreso il senso della mia proposta, ci ha inviato chi non trovava posto da loro fin da quella stessa mattina. Una collaborazione che, da allora, si rinnova ogni inverno».

Che cosa offrite concretamente?
«L'intero albergo: 33 camere per 80/90 posti letto a disposizione, per una settimana, di chi si trova a vivere un'esistenza ai margini».

Quali difficoltà ha incontrato?
«Con le persone che abbiamo ospitato finora, è sempre andato tutto bene. Anzi, all'inizio, molti stentavano a credere di poter dormire al caldo o farsi una doccia senza pagare nulla e si muovevano in punta dei piedi».

Mai nessun timore o ripensamento?
«Temevo le reazioni di mio marito e del mio primogenito che non avevo consultato prima di contattare Don Renzo. Quando lo hanno saputo mi hanno esortato ad offrire anche da mangiare, se ce ne fosse stato bisogno. Ripensamenti non ne ho perché so che Osman voleva da me proprio questo».

Come fa a saperlo?
«Dopo la morte di Osman, per qualche tempo si sono presentati in albergo a cercarlo persone in difficoltà che non avevo mai visto prima: quando ho detto loro della sua tragica scomparsa, mi hanno raccontato di come li aveva aiutati più volte offrendo loro un pasto caldo. Così ho capito il vero motivo del disordine che a volte trovavo nella cucina dell'albergo e che mio figlio imputava alle spaghettate tra amici». ▌

Di alta qualità, aperti a tutti, senza confini, gratuiti, con centinaia di migliaia di adesioni. Il bello dei corsi on line *di prestigiose università chiamati* Mooc. *Ma non tutta la formazione che viene da internet è "garantita".*

Studio aperto

Patrice Poinsotte

Non consente di trovare nuovi amici, di chattare o di raccontare la propria vita in 140 caratteri, eppure ha messo meno di 4 mesi per raggiungere 1 milione di utenti. Meglio di *Facebook*, *Coursera* sta per rivoluzionare il mondo accademico: permette di seguire gratuitamente, *on line*, corsi delle più note università americane come Berkeley, Princeton e Stanford e scuole internazionali di Melbourne, Gerusalemme e Hong-Kong. Formazione di alta qualità a portata di clic, globale, aperta a tutti, con veri e propri corsi su internet, esami e compiti a casa.

Tutto quello che avreste voluto sapere

Lanciata nella primavera scorsa, la piattaforma californiana *Coursera* ha già attratto 1,7milioni utenti in 190 paesi, con i suoi ben 200 corsi, dai più teorici in algoritmica ai più tecnici in robotica, ai più sorprendenti in scienza dei supereroi fino ai più tradizionali come matematica, filosofia, fisica, biologia, chimica, musica e ovviamente informatica. Ce n'è davvero per tutti i gusti e le attitudini. Coordinati da professori di fama mondiale, i corsi sono gestiti in totale autonomia: ad ogni lezione viene associato un video, con o senza sottotitoli, e *slide* usate dal docente, il tutto disponibile al *download*. Ma *Coursera* non si accontenta di mettere gratuitamente a disposizione le-

In...formazione

Nel mare magnum dei corsi* on line *anche quelli di basso livello, con limiti tecnologici, se non addirittura delle bufale.

Ecco alcune precauzioni per una navigazione e una formazione sicure.

Assicurarsi che sia previsto un test di livello: è una garanzia dell'idoneità della formazione.

Verificare i servizi proposti come il numero dei compiti corretti, il supporto pedagogico, l'interattività con insegnanti e studenti e l'assistenza *on line*.

Anche se studiare in rete richiede grande autonomia, è meglio verificare la possibilità di ricorrere a un **tutor** che aiuti nel percorso formativo.

Informarsi sulla notorietà dell'istituto di formazione, sulla sua data di creazione, i suoi tassi di riuscita e sugli insegnanti.

Chiedere qual è il materiale informatico necessario allo scaricamento dei corsi e alla realizzazione degli esercizi *on line*: alcune formazioni a basso costo richiedono l'acquisto di *software* costosi.

Controllare se è prevista una formazione tecnica per questi strumenti prima di iniziare.

Provare la reattività dell'ente o istituto di formazione, mandando una domanda informativa. Se la risposta non arriva entro un giorno i tempi sono troppo lunghi.

zioni su *YouTube*, offre veri e propri corsi con esami, esercizi e scadenze. Ogni settimana i *cyber* studenti sono, infatti, interrogati, devono risolvere problemi e consegnare i compiti entro un tempo limite. A fine corso viene poi rilasciato un certificato di partecipazione, firmato dal docente. Ma attenzione: seguire, per esempio, un corso di sociologia di Princeton *on line* non significa ottenere un diploma della prestigiosa università americana in questa materia.

Corsi e ricorsi

La risposta della Harvard University e dell'Istituto di Tecnologia del Massachusetts (MIT) non si è fatta attendere investendo 60 milioni di dollari nella piattaforma *EdX*, progetto molto ambizioso dedicato, anch'esso, all'offerta di corsi gratuiti in rete. Un altro progetto formativo – ai nastri di partenza nel 2014 – si chiama *Minerva* e si propone né più né meno di capovolgere il mondo educativo, formando *on line* le *élites*. E ancora: fuori dagli Stati Uniti, l'Istituto Hasso Plattner di Berlino propone all'inizio del prossimo anno scolastico un corso gratuito, in inglese, di gestione dei dati. Una "primavera" dell'educazione universitaria, dall'acronimo *Mooc* (*Massive Open Online Courses*), che, oltre all'occasione di studiare nuove materie, offre la possibilità di colmare le lacune del proprio percorso di studi, acquisire conoscenze fino ad oggi inaccessibili o arricchire il proprio bagaglio culturale, a qualsiasi età. Ma la scommessa dei *Mooc* non si ferma all'offerta di corsi accademici *on line*, punta a costruire una piattaforma che scovi le menti più brillanti del mondo e le metta in contatto con le aziende. Un docente d'ingegneria di Princeton, ad esempio, prevede di selezionare 10 progetti di studenti per presentarli a investitori e imprese, alcune già pronte a pagare per scoprire e aggiudicarsi i migliori talenti. Dunque nel giro di pochi anni la laurea si prenderà presso i più prestigiosi istituti del mondo senza spostarsi dalla propria scrivania? C'è chi scommette di sì, ma il presupposto è che le università si reinventino come servizio accessibile 24 ore su 24 da qualsiasi parte del mondo. Per quelle italiane la strada è tutta in salita.

Presa visione

Dalla rifrazione della luce i fenomeni che chiamiamo miraggi, ma che i nostri occhi vedono davvero. Altro che illusioni.

Palazzi di cristallo in mezzo al mare, castelli nel cielo. A vederli sono stati i crociati nel Medioevo diretti a Gerusalemme. Per gli antichi marinai questi strani fenomeni erano opera divina, quella di Fata Morgana: discepola di Merlino aveva il potere di sollevare le acque e di dirigere i venti per costruire cittadelle celesti. Racconti belli e pieni di poesia ma, tornando con i piedi per terra, la scienza moderna spiega che queste bizzarre manifestazioni non sono vere e proprie illusioni: i nostri occhi vedono davvero i miraggi e possiamo addirittura fotografarli. La spiegazione razionale la dobbiamo a Willebrord Snellius e a René Descartes. La legge di Snell-Descartes è una diretta conseguenza del Principio di Fermat (1657), quello del tempo minimo. Stabilisce che la luce non percorre tutti i corpi alla stessa velocità, dipende dal loro indice di rifrazione cioè dalla velocità della luce nella sostanza: più denso è il mezzo attraversato più il raggio verrà rallentato e deviato. E nell'attraversare qualsiasi sostanza i raggi seguono la traiettoria che richiede il minor tempo di percorrenza. Insomma la luce trova sempre la strada più breve, comportandosi come un bagnino sulla spiaggia che deve portare soccorso ad una persona in difficoltà: sperando che corra più veloce di come nuota e che intervenga prontamente, non seguirà un percorso rettilineo ma quello che gli consente di raggiungere il bagnante il più velocemente possibile. Snell e Descartes hanno descritto matematicamente come si comporta la luce quando arriva sulla superficie di contatto di mezzi diversi: può essere riflessa e/o rifratta passando nel secondo mezzo. L'angolo con cui un raggio viene deviato dipende dalle velocità relative con cui la luce si propaga nei due mezzi. Per esempio, nel passaggio dall'aria all'acqua i raggi deviano verso l'interno della loro traiettoria che si accorcia. Ecco perché se si è immersi in una piscina si ha l'impressione di avere le gambe corte. Ma uno dei fenomeni ottici più spettacolari legati alla deviazione della luce è il miraggio. Il più conosciuto, quello "inferiore", accade quando il sole surriscalda l'aria in contatto diretto, per esempio, con l'asfalto. Più calda, quindi meno densa dell'aria sovrastante, la luce incidente la attraversa accelerando e staccandosi dalla perpendicolare alla superficie. Compare allora sulla strada la riflessione del cielo che scambiamo per un pozzo d'acqua. La rifrattometria è anche utile per calcolare il titolo alcolometrico (gradazione alcolica) di un liquore. Attenti, però, a mescolare bevande alcoliche e indice di rifrazione: non provoca allucinazioni, ma può dare un forte mal di testa a chi la matematica proprio non la sopporta.

Vera Cruz

Allegra e verace, di una semplicità che non ha niente della diva, gelosa custode della sua vita privata. Incontro con Penelope Cruz così riservata da resistere a Twitter *e a* Facebook… *con buona pace dei suoi fan.*

Maria Antonietta Schiavina

Per niente diva, molto gentile, anche se molto riservata per ciò che riguarda la sua vita fuori dal set, **Penelope Cruz** – protagonista di *Venuto al mondo*, il suo ultimo film (regia di Sergio Castellitto) tratto dal libro di Margaret Mazzantini in cui vive il dramma della sterilità di Gemma, in una Sarajevo annientata dalla guerra – confessa che lei, oggi mamma felice di Leo, uno splendido bambino di due anni, nei panni di quella giovane donna disperata si è trovata completamente a suo agio, perché ha potuto toccare molte corde. Innamorata del suo lavoro la Cruz, che la maternità ha reso ancora più dolce, dice che adesso, però, vorrebbe godersi un po' il suo "cucciolo", insieme al marito, l'attore Javier Bardem. «L'istinto materno – dice – fa parte di me da sempre: avevo undici anni quando mi misero in braccio il mio fratellino appena nato e ricordo che mi sentii subito coinvolta». La Cruz rivela che a quel fratello, ma anche alla sorella, è tuttora legatissima, anche se la lontananza le impedisce di frequentarli come vorrebbe.

Molti la apprezzano per i suoi modi semplici e solari. È così anche nella vita privata?

«Lo spagnolo normalmente è semplice e allegro, come del resto lo è l'italiano, anche se poi quando lo fanno arrabbiare cambia umore…».

Come riesce a calarsi nei panni di donne disperate, da Italia di *Non ti muovere* a Gemma di *Venuto al mondo*?

«Saper descrivere il dramma che devo raccontare in un film è un mio dovere. Il dolore di Italia o Gemma o di altre donne che ho interpretato, per fortuna, non l'ho mai subito, ma per cercare di capirlo e di conseguenza trasmetterlo devo entrare completamente dentro di loro».

Penelope Cruz e la bellezza. Come vive il rapporto con il suo corpo?

«Con umorismo. Non mi ritengo così bella come la gente mi vede e non mi sento neppure una star: cerco di avere una vita normale, per il mio bene e quello della mia famiglia e soprattutto adesso che sono mamma scelgo progetti che davvero mi convincono, senza la paura di trasformarmi fisicamente per un personaggio, anche se questa trasformazione a volte mi abbrutisce».

Lei si occupa molto di sociale, trovando il tempo per aiutare gli altri.

«È una mia esigenza, per dare un po' della mia fortuna a chi non ne ha per niente. Credo che questo sia un dovere di ogni persona, ma soprattutto di chi è molto famoso e può con il suo nome coinvolgere la gente».

Com'è stata la sua infanzia?

«Felice! Avevo una nonna che mi lasciava libera di giocare, mi apriva gli armadi e mi permetteva di indossare i suoi vestiti. E genitori molto attenti e affettuosi. La nostra era ed è una famiglia unitissima, cosa che mi ha dato un grande equilibrio».

Com'è invece l'infanzia di suo figlio Leo?

«Lui è un bambino molto amato, molto coccolato e simpatico. Ma io non desidero parlare di Leo e neppure di mio marito. Voglio proteggere al massimo la nostra privacy: la Penelope attrice non deve coinvolgersi con la Penelope donna».

Parliamo allora del suo secondo film con Sergio Castellitto. Com'è stato lavorare ancora una volta insieme a lui?

«Bellissimo. Sergio e Margaret sono deliziosi sia nel lavoro che nella vita privata e ormai fra noi è nata un'amicizia, tanto che quando vengo in Italia vado spesso a casa loro: si mangia molto bene e hanno una famiglia così vivace! Quanto a *Venuto al mondo*, quando mi hanno fatto leggere il copione ho sentito che dovevo fare quel film, com'era già accaduto con *Non ti muovere*. E non ho sbagliato. Fra l'altro questa volta ho lavorato con il loro figlio Pietro, un ragazzo di talento ma anche tanto dolce».

Il film è girato in luoghi che ancora risentono della guerra. Che impressione si è fatta?

«È stata un'esperienza tragicamente bella, mi ha dato tanto. La gente che vive in quelle terre è accogliente, genuina, non ha nessun tipo di rancore. Sarajevo poi è una città davvero speciale».

In un'intervista ha detto di essere stata molto superstiziosa. Lo è anche ora?

«Lo ero da bambina, in modo ossessivo, ma adesso no, ho deciso che non è logico».

Come vive la tecnologia?

«Non ho *Twitter*, non metto il mio profilo su *Facebook*, sto resistendo. Chi ha inventato internet ha cambiato il mondo, ma non credo lo abbia cambiato solo in meglio. Quanto a me, preferisco leggere i libri e scrivere le lettere invece delle *e-mail*. L'unica cosa che uso è *Skype*, perché mi permette di parlare con la mia famiglia come se l'avessi davanti. Ed è bellissimo».

Anche lei ha ceduto ai calendari, facendosi fotografare per il calendario 2013 di un'importante azienda di liquori. Soddisfatta?

«Sì. È stato un bel lavoro, uno di quelli da far vedere ai nipoti senza vergognarsi».

La vedremo a *Sanremo*, dove l'ha invitata Fabio Fazio?

«Mi piacerebbe, Fazio è molto simpatico e il *Festival* – ci sono già stata –, è un evento importante. Spero di conciliare le date con i miei impegni, lo spero davvero».

triplavù di Luca Carlucci

Mappamondo

Il mondo delle mappe *on line*, e dei tanti servizi connessi, sta diventando uno dei campi principali in cui si gioca la guerra industriale tra colossi del *web*. *Apple*, che per le mappe si era sempre appoggiata a *Google*, ha rilasciato – a settembre dello scorso anno – una nuova versione del suo *iOS* (il sistema operativo per dispositivi mobili della mela, *iPhone* in primis) in cui le mappe implementate di *default* nel sistema erano sviluppate e confezionate direttamente da *Apple* in una *app* chiamata *Maps*. Ma il sistema di mappe di *Apple* alla prova su strada s'è rivelato ancora immaturo, incompleto e pieno zeppo di errori, con proteste degli utenti e immaginabili polemiche. Proteste che hanno spinto l'amministratore di *Apple*, Tim Cook, a pubblicare sulla rete una lettera di scuse. Se siete curiosi di vedere le *Apple Maps*, l'unico modo è possedere un *iPhone* aggiornato a *iOS6*, perché non esiste una versione *on line* accessibile da altri dispositivi. Dopo *Apple* è stato il turno di *Nokia*, che a novembre 2012 ha fatto debuttare *on line* il suo sistema di mappe chiamato *Here* (*http://here.net*). A dire il vero *Nokia* aveva già mappe sue, ma le ha sottoposte a un potenziamento, implementandovi servizi nuovi e impacchettando il tutto in modo più accattivante e al passo coi tempi. A differenza delle mappe di *Apple*, *Here* si presenta come un prodotto più solido e maturo, soprattutto sul piano strettamente cartografico: le informazioni geografiche, infatti, appaiono abbastanza complete e affidabili. Molto bella è poi la versione *3D* delle mappe, in cui persino elementi minori del paesaggio come il verde urbano sono renderizzati in maniera volumetrica. Insomma si tratta di un discreto prodotto, per quanto ancora lontano dalla "mostruosa" completezza delle mappe di *Google*. Se siete interessati a darci un'occhiata, si può accedere a *Here* via *web* oppure via applicazione se è presente nel *market* del vostro *smartphone* (al momento in cui scrivo, è da poco uscita la versione per *iPhone*).

Ghost

Sul *web*, oltre alla pubblicità visibile, esiste tutta una dimensione nascosta legata al *marketing* e all'*advertising*: si tratta di processi incorporati nei siti – processi del tutto legali seppur impiccioni – che in *background*, senza che l'utente ne abbia percezione, analizzano i comportamenti del navigatore. Lo scopo? Talvolta meramente strumentale, si tratta di un'analisi utile a un dato sito per erogare un dato servizio. Ma nella maggioranza dei casi lo scopo è quello di fare il profilo dell'utente a fini di *marketing*.
Se volete riappropriarvi di un totale controllo su ciò che fate *on line*, esiste un comodissimo programma che si chiama *Ghostery* (**www.ghostery.com**), da usare sotto forma di *add on* del *browser* che usate per navigare (*Explorer*, *Firefox*, *Safari*, *Chrome* ecc.). *Ghostery* porta alla luce, elencandoli, tutti i processi nascosti dietro a un dato sito e vi permette di bloccarli in maniera più o meno permanente.

Diverso **da chi?**

La differenza, anche se c'è, non solo non deve suscitare discriminazione, ma non si vede. Un bell'esempio di pubblicità sociale quello promosso dall'**Associazione Italiana Persone Down.**

Nella pubblicità commerciale l'importante è sottolineare e cogliere la differenza. Un prodotto non esiste se non si presenta come diverso da tutti gli altri (anche se nella realtà può essere assolutamente identico e indistinguibile rispetto ai concorrenti). Ma ci sono casi in cui la situazione è opposta, in cui, cioè, l'elemento marcato positivamente è il fatto che la differenza – che c'è – non si vede. Ne offre un buon esempio la pubblicità sociale, che lotta proprio per mostrare che la differenza, quando c'è, non solo non deve creare un atteggiamento di discriminazione, ma addirittura può non essere percepibile. Questo concetto è illustrato in un bello spot promosso dall'*Associazione Italiana Persone Down*, che si batte per l'integrazione di coloro che sono affetti da tale sindrome e che vuole mostrare come anche sul luogo di lavoro queste persone possono non presentare differenza nell'efficienza rispetto alle altre che non hanno questa patologia. Nello spot una serie di uomini e donne si affaccendano in un'attività che richiede abilità, velocità e attenzione: la preparazione di una pizza. Non è certo casuale la scelta. La pizza è un piatto tipicamente italiano che permette di stimolare sentimenti di solidarietà e identificazione. Il riferimento solidale nei confronti dei valori nazionali può suscitare un analogo atteggiamento emotivo nei confronti della stessa categoria difesa dallo spot. E poi attenzione: non si tratta di una pizza qualunque, ma di un prodotto elaborato e ricco, che si potrebbe dire quasi "decorato" con tanti ingredienti, cosa che richiede gusto e intelligenza. Si avvicendano nella preparazione persone dalla pelle bianca, nera, gialla e – chiaramente, ma non evidentemente – anche persone affette dalla sindrome di Down. L'operazione è accompagnata da un motivo molto allegro, gioioso e adatto: il napoletano "Funicolì, funicolà". Anche questo fatto non è casuale. È sempre faticoso essere buoni, anche quando si hanno le migliori intenzioni di base. Ma se la solidarietà non fosse presentata come frutto di un atteggiamento virtuoso (che comporta fatica, come dicevamo), ma come il risultato di un'atmosfera divertente e simpatica? È la scommessa dello spot, che si conclude con lo slogan finale "Siete riusciti a distinguere i lavoratori con la sindrome di Down? Neanche noi. Assumiamoli". Non è un gioco da *Settimana enigmistica*, come la "caccia all'errore", anche se finge argutamente di assumerne le movenze, ma proprio il contrario: l'errore (la patologia) se c'è, non appare e non deve apparire un ostacolo nel trattamento lavorativo. ▮

tele obiettivo di Beatrice Ramazzotti

Tutti **a posto**

Noi che ancora ci ricordiamo il sorriso della povera Rita Poggi, noi che abbiamo visto crescere Nico, noi che ci chiediamo come facciano Silvia e Michele a convivere con Teresa e Otello, che sentiamo la mancanza dei conti Palladini, che aspettiamo le perle di saggezza di Raffaele, siamo innamorate/i di Franco o di Angela, siamo ipnotizzati da Marina. No, noi seguaci di Un posto al sole *non possiamo essere considerati alla stregua degli altri appassionati di soap opera. La fiction partenopea è, infatti, la più longeva (1996) e la prima interamente prodotta in Italia. Tocca da sempre temi d'attualità e si rigenera di giorno in giorno alimentando una razza di spettatori fedeli e affezionati. Quelli che una volta a Napoli cercano* Palazzo Palladini *e il* Caffè Vulcano.

RICORDA: PUNTI IN SCADENZA.

I PUNTI DEL COLLEZIONAMENTO ACCUMULATI ENTRO IL

28 FEBBRAIO 2013

DOVRANNO ESSERE UTILIZZATI ENTRO IL

31 MARZO 2013.

DECIDI TU COSA FARNE, L'IMPORTANTE È NON SPRECARLI.

I punti non utilizzati alla data del

31 MARZO 2013

SARANNO AZZERATI.

PUOI UTILIZZARLI COSÌ:

✓ **PER AVERE UNO SCONTO SULLA SPESA, DA CHIEDERE ALLA CASSA.**

100 PUNTI = 1 EURO DI SCONTO
1.000 PUNTI = 10 EURO DI SCONTO
2.500 PUNTI = 25 EURO DI SCONTO

✓ **PER LE OFFERTE MENSILI.**

Ogni mese Coop propone ai Soci dei prodotti a prezzi speciali, che possono essere pagati in parte con i punti. In questo caso i tuoi punti valgono doppio: ogni 100 punti 2 euro anziché 1 euro di sconto.

✓ **PER LA SOLIDARIETÀ.**

Con i tuoi punti puoi contribuire ai tanti progetti solidali di Coop. Anche in questo caso i punti valgono doppio.

✓ **PER I PREMI DEL CATALOGO.**

Da prenotare entro il 31 marzo 2013.

LA CONVENIENZA A

OGNI QUINDICI GIORNI TANTISSIM

RISERVATO AI SOCI

OFFERTE DISPONIBILI NEI PUNTI VENDITA

DALL'1 AL 15 FEBBRAIO

MELE GOLDEN
3 kg
PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

SCONTO 40%

MASSIMO 10 CONF. PER OGNI CARTA

GRANA PADANO BONI
stagionato 14/16 mesi
900/1000 g ca. - al kg
PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO
Anziché 13,30 €
8,64€

SCONTO 35% ALLA CASSA

MASSIMO 6 PEZZI PER OGNI CARTA

PASTICCERIA BIANCOFORNO SFOGLIA D'ORO
tipi e grammature assortite
UN ESEMPIO: margheritine - 250 g
PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO
1,49€
5,96 € al kg

MASSIMO 8 PEZZI PER OGNI CARTA TRA I VARI TIPI

VICINO A NOI

VITELLONE COOP MAGRO SCELTO A TRANCI
al kg
PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

MASSIMO 5 CONF. PER OGNI CARTA

MORTADELLA GRANDI SAPORI TOSCANI SALUMIFICIO BECHELLI
1,5 kg
PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO
Anziché 9,99 €
6,49€
4,33 € al kg

SCONTO 35%

MASSIMO 6 PEZZI PER OGNI CARTA

CROISSANT SOFFICE SFOGLIA BAULI
conf. x 20 - 800 g
PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO
3,49€
4,36 € al kg

MASSIMO 5 CONF. PER OGNI CARTA

SCAMPI INTERI LAESO SCOTLAND
surgelato - 13/16 - 750 g
PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO
9,50€
12,67 € al kg

MASSIMO 6 PEZZI PER OGNI CARTA

PUMMARÒ STAR
700 g x 3
PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO
1,79€
0,85 € al kg

MASSIMO 4 CONF. PER OGNI CARTA

VINO CALDIROLA
bianco castelli romani doc/
Montepulciano d'Abruzzo doc la cacciatora/
nero d'avola Sicilia igt la cacciatora - 5 litri
PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO
6,49€
1,30 € al litro

MASSIMO 3 PEZZI PER OGNI CARTA TRA I VARI TIPI

A MISURA DI SOCIO

I PRODOTTI IN OFFERTA SPECIALE
UNICOOP TIRRENO

DEL GRUPPO UNICOOP TIRRENO

DAL 16 AL 28 FEBBRAIO

SUINO MULTIPACCO GRAN RISPARMIO
arista senz'osso a tranci - bistecche scamerita - hamburger - bocconcini - al kg
PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO
Anziché 7,90 €
5,53 €
SCONTO 30% ALLA CASSA
MASSIMO 3 CONF. PER OGNI CARTA
SCELTO DAI SOCI

INSALATA DI MARE MEDUSA REGNOLI
550 g
PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO
4,40 €
8,00 € al kg
MASSIMO 6 PEZZI PER OGNI CARTA

BISCOTTI GENTILINI
osvego/novellini - 1 kg
PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO
2,99 €
MASSIMO 8 PEZZI PER OGNI CARTA TRA I DUE TIPI

VICINO A NOI

PERE ABATE
2 kg
PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO
SCONTO 40%
MASSIMO 10 CONF. PER OGNI CARTA

2 PIZZE MARGHERITA SUPERFARCITE! LE ESAGERATE! FOOD ITALIA
surgelato - 740 g
PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO
1,99 €
2,69 € al kg
MASSIMO 6 CONF. PER OGNI CARTA

CORNETTI MULINO BIANCO
alla crema/all'albicocca/cioccolato
conf. x 6 - 300 g
PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO
1,39 €
4,63 € al kg
MASSIMO 8 CONF. PER OGNI CARTA TRA I VARI GUSTI

GORGONZOLA CREMOSO DOP IGOR
400 g
PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO
Anziché 4,50 €
2,47 €
6,18 € al kg
SCONTO 45%
MASSIMO 6 PEZZI PER OGNI CARTA

CAFFÈ KIMBO CLASSICO
250 g x 4
PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO
5,90 €
MASSIMO 4 CONF. PER OGNI CARTA

ASCIUGONI REGINA
conf. x 6
PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO
3,99 €
MASSIMO 4 CONF. PER OGNI CARTA

LE OFFERTE CON I PUNTI

PUNTI COLLEZIONAMENTO SE LI SPENDI COSÌ VALGONO IL DOPPIO.
(ES. SE SONO RICHIESTI 100 PUNTI AVRAI UNO SCONTO DI 2 € ANZICHÉ DI 1 €.)
RISERVATO AI SOCI UNICOOP TIRRENO

OFFERTE DISPONIBILI NEI PUNTI VENDITA coop incoop ipercoop DEL GRUPPO UNICOOP TIRRENO

DALL'1 AL 28 FEBBRAIO

MATERASSI VITALIS CON MOLLE/MEMORY + IN OMAGGIO COPERTA LANEROSSI

UN ESEMPIO: singolo - 80 x 190 cm

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO
205,00€
+ 1000 PUNTI
OPPURE
225,00 €

Fodera materasso con tessuto elasticizzato e trattato con aloe vera
Lavabile in lavatrice
Lato estivo trapuntato con fibre fresche
Lato invernale con imbottitura in lana merinos
Strato memory 6 cm

UN ESEMPIO: matrimoniale 160 x 190 cm

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO
410,00€
+ 2000 PUNTI
OPPURE
450,00 €

QUESTO PRODOTTO NON È DISPONIBILE IN ALCUNI PUNTI VENDITA incoop

CELLULARE NOKIA

Mod. IT ASHA 306

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO
54,90€
+ 750 PUNTI
OPPURE
69,90 €

QUESTO PRODOTTO NON È DISPONIBILE IN ALCUNI PUNTI VENDITA incoop

GPRS Quadriband
Display 3" touch
Connettività bluetooth 2.1, Wi-Fi
Memoria 64 MB
Fotocamera 2 Megapixel
Memoria interna 10 MB espandibile fino a 32 GB con MicroSD
40 ore autonomia riproduzione musicale

JEANS UOMO/DONNA CARRERA

modelli e colori assortiti

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO
14,00€
+ 400 PUNTI
OPPURE
22,00 €

QUESTO PRODOTTO NON È DISPONIBILE IN ALCUNI PUNTI VENDITA incoop

MOTOZAPPA HONDA

Mod. JET 50 R

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO
399,00€
+ 3000 PUNTI
OPPURE
459,00 €

QUESTO PRODOTTO NON È DISPONIBILE IN ALCUNI PUNTI VENDITA incoop

Motore 4 tempi con retromarcia
Potenza 5 HP
Frese 54 cm
In dotazione kit allungamento fino a 80 cm

TABLET INNO HIT

Mod. IHA-C0901

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO
79,00€
+ 1000 PUNTI
OPPURE
99,00 €

QUESTO PRODOTTO NON È DISPONIBILE IN ALCUNI PUNTI VENDITA incoop

Processore Allwinner A13 Cortex A8, 1,2 Ghz
Schermo 9" touch screen capacitivo, 800 x 480 pixel
Memoria interna 4 GB - Webcam anteriore Mpx 0,3
Connessioni: Wi-Fi 802.11 b/g - Sistema operativo Android 4.0
Porte USB: micro USB 2.0
Slot Microsd card espandibile fino a 32 GB

PEDANA ELETTRICA DIADORA

mod. EDGE 1.6

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO
299,00€
+ 2500 PUNTI
OPPURE
349,00 €

QUESTO PRODOTTO NON È DISPONIBILE IN ALCUNI PUNTI VENDITA incoop

Inclinazione manuale 2 livelli
1,5 - 3 HP
Touch screen

TV LED LG

Mod. 32LS3500

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO
249,00€
+ 1500 PUNTI
OPPURE
279,00 €

Connessioni: Scart, AV, Component, VGA, USB
Audio stereo 2x5 W
Dimensioni: 76 x 29 x h 53 cm

QUESTO PRODOTTO NON È DISPONIBILE IN ALCUNI PUNTI VENDITA incoop

SOLO PER TE

RACCOLTA PUNTI 2012-2013
VALIDA SOLO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

Per conoscere tutti i premi:
www.catalogosoci.unicooptirreno.com

EXPLORA, IL MUSEO DEI BAMBINI

1 ingresso adulto Explora

600 punti

SPENDI

Buono valido per il ritiro gratuito di 1 biglietto di ingresso dai 3 anni in su a Explora, il Museo dei Bambini.
Prenotazione obbligatoria allo 06 3613776. I bambini fino a 1 anno non compiuto entrano GRATIS.

Aperto dal martedì alla domenica con quattro turni di visita:
10.00 - 11.45
12.00 - 13.45
15.00 - 16.45
17.00 - 18.45

Explora il Museo dei Bambini di Roma è un museo dedicato ai bambini (0-12 anni), alle scuole e alle famiglie, strutturato come una città per giocare dove tutto può essere osservato, toccato e sperimentato.

Explora mette in contatto con l'ambiente, la comunicazione, l'economia, le nuove tecnologie, creando occasioni che permettono ai bambini di indagare i misteri delle cose.

Il padiglione espositivo è costituito da:

- piano terra con le installazioni interattive permanenti
- primo piano con la sezione dedicata alle mostre temporanee, lo spazio dedicato ai workshop tematici temporanei e l'area "Piccoli Exploratori" per i bambini sotto i 3 anni

Explora offre

- laboratori
- eventi
- feste di compleanno
- campus durante le vacanze scolastiche
- letture animate nel bookshop

Partecipa a **Officina in cucina**, laboratorio dedicato all'educazione alimentare nella struttura adiacente all'area esterna del museo. Uno spazio rivolto ai bambini (da 5 anni) che vogliono impastare, stendere e infornare biscotti.
Prenotazione obbligatoria allo 06 3613776, laboratorio non incluso nel biglietto di ingresso al museo.

Per aperture/chiusure eccezionali consultare www.mdbr.it
Shop, ristorante, bar, parcheggio riservato ai visitatori (1,00 euro).
Per informazioni:
info@mdbr.it, segreteria@mdbr.it, www.mdbr.it

Buono del valore di 15 euro da utilizzare per l'acquisto parziale di uno skipass giornaliero adulti, valido per tutte le stazioni sciistiche del Consorzio del Cimone.

Comprensorio del **Cimone:** neve in piena libertà.

Ad un'ora da Modena e dall'Autosole, il Cimone con i suoi 50 km di piste offre impianti veloci e sicuri con accesso a mani libere, fuoripista e pendii per lo sci estremo. Luogo ideale per accostarsi alla pratica dello sci, fin dalla primissima infanzia, è attrezzato per i bambini e le famiglie.

I buoni non sono cumulabili e non sono validi su tariffe già scontate. **Il buono ha validità dal 1° dicembre 2012 al 1° aprile 2013** (escluso periodo natalizio dal 22 dicembre 2012 al 6 gennaio 2013).

Per informazioni:
Tel. 0536 62350 - Fax 0536 60021
info@cimonesci.it - www.cimonesci.it

Bollettino della Neve
operativo 24 ore a impianti aperti Tel. 0536 62350.

Buono del valore di 15 euro da utilizzare per l'acquisto di uno skipass giornaliero adulti, valido per tutte le stazioni sciistiche dell'Abetone.

Abetone: il bello della montagna.

L'Abetone deriva il proprio nome da un enorme abete che lì si trovava e che venne abbattuto per far posto alla settecentesca strada Modenese. Oggi il nome è pienamente meritato grazie alla bellezza delle foreste di abeti che circondano tutta la zona. E rispetto ad allora l'Abetone si è trasformata in un accogliente centro turistico destinato sia agli sport invernali che estivi. Per gli sport invernali in particolare, vi sono tre valli collegate tra di loro attraverso oltre cinquanta chilometri di piste da sci servite da un articolato sistema di impianti di risalita: seggiovie, ovovie, sciovie
di lungo tragitto e baby-skilift.

Il buono potrà essere convertito presso la biglietteria centrale Multipass, in piazza Piramidi all'Abetone.

Il buono è valido per l'acquisto parziale di un solo skipass.
I buoni non sono cumulabili e non sono validi su tariffe già scontate. **Il buono ha validità per le stagioni invernali 2012 o 2013** (escluso festività natalizie).

Per informazioni:
Consorzio Impianto di risalita Abetone
Tel. e Fax 0573 60557

Bollettino della Neve Tel. 0573 60556
abetonemultipass@tiscali.it
www.multipassabetone.it

SOLO PER TE

RACCOLTA PUNTI 2012-2013
VALIDA SOLO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO
Per conoscere tutti i premi:
www.catalogosoci.unicooptirreno.com

OVINDOLI

Buono valido per l'acquisto di uno skipass giornaliero adulti
Scadenza voucher: 30/04/2013
Ingresso gratuito: per i bambini al di sotto dei 6 anni (verificare dettagli sul sito internet)

Ovindoli è uno dei 18 paesi più importanti del parco Sirente-Velino e si trova a 35 Km. da L'Aquila, nella zona della Magnola.

Le stazioni sciistiche della Magnola offrono impianti di risalita per più di 35 Km., serviti da una telecabina a 8 posti, seggiovie biposto e triposto, sciovie e un tapis roulant. Gli amanti dello snowboard vengono soddisfatti con un'intera zona dedicata alle loro acrobazie sulla neve nello snowpark con half pipe. La neve è sempre assicurata grazie alla presenza del nuovo, moderno ed efficiente sistema di innevamento artificiale, che assicura la produzione di neve di ottima qualità distribuita e prontamente battuta da 5 moderni macchinari battipista (gatti delle nevi) sempre a disposizione.
La nuova telecabina ad ammorsamento automatico da 8 posti a sedere permette l'arroccamento in soli 3 minuti. All'arrivo della telecabina Le Fosse, a 1.800 mt. di quota, è aperto il nuovo rifugio albergo Anfiteatro con bar, ristorante e solarium.

Novità della stagione: nuova seggiovia esaposto Fontefredda-Montefreddo.

Contatti:
Piazzale Magnola, 69
67046 - Ovindoli (AQ)
Tel. 840.000.900
info@montemagnola.191.it
www.ovindolimagnola.it

ASSEMBLEE DEI SOCI COOP

ORDINE DEL GIORNO:

1) IL BILANCIO PREVENTIVO 2013: L'IMPEGNO DI COOP A DIFESA DEI SOCI E DEI CONSUMATORI.

2) ADEMPIMENTI RELATIVI AL RINNOVO DEI COMITATI DIRETTIVI DELLE SEZIONI SOCI, NOMINA DELLA COMMISSIONE ELETTORALE PER IL RINNOVO DEI COMITATI DIRETTIVI AI SENSI DELL'ART. 7 DEL REGOLAMENTO SEZIONI SOCI.

3) NOMINA COMMISSIONE VALORI E REGOLE AI SENSI DELL'ART. 7 DEL REGOLAMENTO SEZIONI SOCI.

IN OMAGGIO A TUTTI I SOCI PRESENTI UN BUONO PER IL RITIRO DI:

1 bottiglia di passata di pomodoro Viviverde Coop
+
1 pacco di pasta Viviverde Coop

MANIFESTA LE TUE IDEE

Consulta il calendario riportato all'interno e partecipa all'Assemblea della tua Sezione soci.